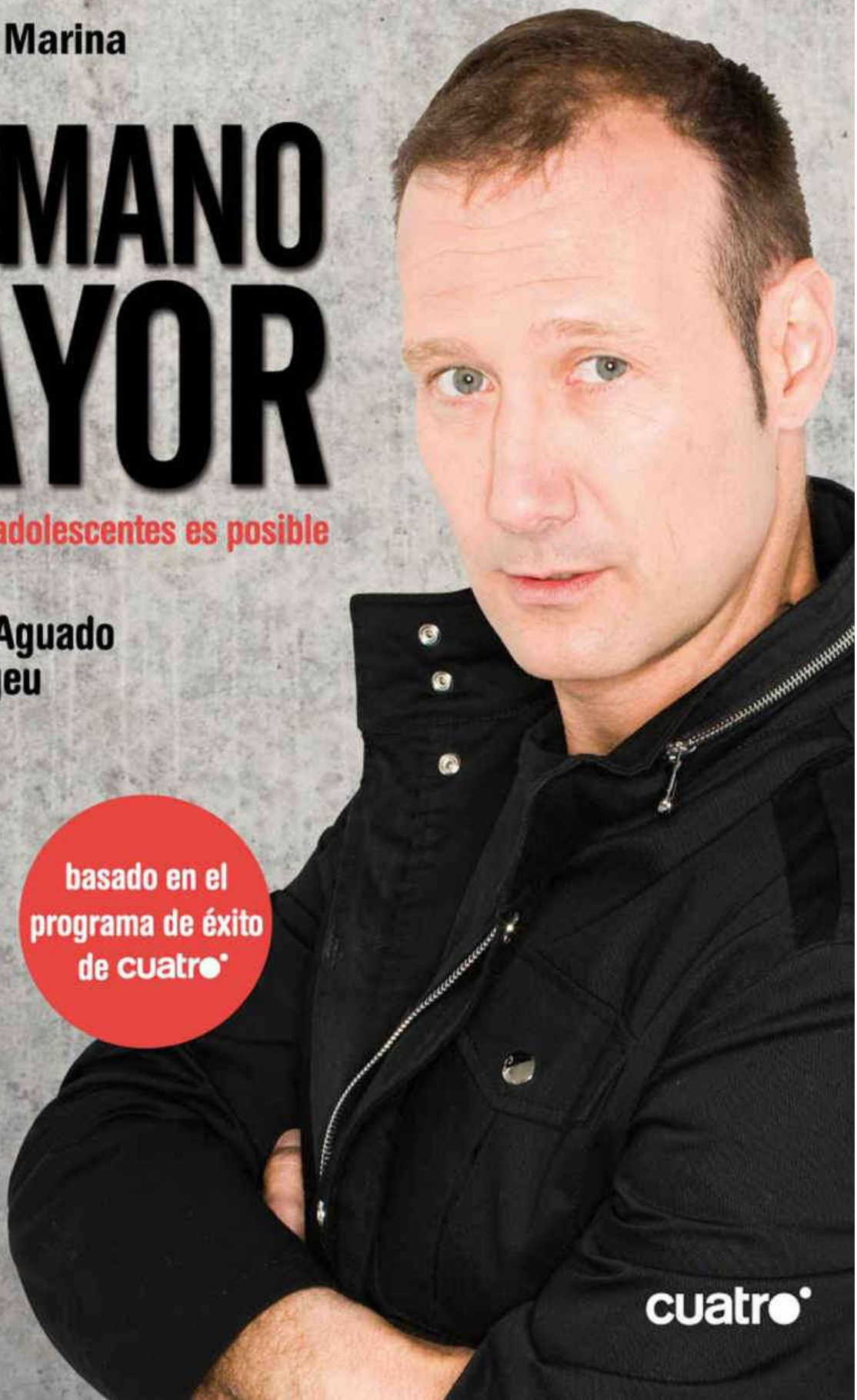
Prólogo de
José Antonio Marina

HERMANO MAYOR

Entender a los adolescentes es posible

Pedro García Aguado
Esther Legorgeu



basado en el programa de éxito de cuatro

Amat

cuatro

Hermano Mayor

Si desea recibir información gratuita
sobre nuestras publicaciones, suscríbase en:

www.amateditorial.com

Amat Editorial
Travessera de Gràcia, 18, 6.º 2.ª
08021 - Barcelona
Tel. 93 410 97 93
Fax 93 410 28 44
e-mail: info@amateditorial.com

Pedro García Aguado

con Esther Legorgeu

Hermano Mayor

Entender a los adolescentes es posible

Prólogo de
JOSÉ ANTONIO MARINA

cuatro

Amat
editorial

Todos los derechos reservados. Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra sólo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, www.cedro.org) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

© Pedro García Aguado y Esther Legorgeu, 2010
© Editorial Amat, S. L., Barcelona, 2010 (www.amateditorial.com)

ISBN: 978-84-9735-358-8
ISBN ePub: 978-84-9735-699-2
Diseño cubierta: El Orfanato
Fotografía autor: Roberto Garver
Conversión a ePub: booqlab.com

Referencias

Sobre el autor

Pedro García Aguado se inició a los 12 años en el mundo del waterpolo y al cumplir los 17 se fue a Barcelona, donde se encontraban los mejores equipos del momento. El Club Natació Catalunya le hizo la primera oferta de su carrera por mediación del entonces seleccionador nacional, Toni Esteller. Fue entonces, en Barcelona con 17 años y viviendo en una residencia, sin nadie que lo controlara, cuando Pedro se desmadró por completo. Ese vivir sin límites lo volcó en los entrenamientos, esforzándose al máximo, pero también en las fiestas, el alcohol y las drogas.

Más información sobre el autor

Sobre el libro

Basado en el programa de TV Cuatro de éxito Hermano Mayor, este libro muestra algunas pautas para lograr entender a nuestros jóvenes y tratar de ayudarlos en su desarrollo.

Más información sobre el libro y/o material complementario

Otros libros de interés

Web de Amat Editorial

Índice

Prólogo de José Antonio Marina

Introducción

1. Mi hija y mi hijo han cambiado, ya no me hacen caso y encima me contestan
2. Cuando le digo que haga sus tareas en casa, nos acabamos peleando
3. Sobrevivir al día a día
4. Podemos hablar sin tener que gritarnos
5. Se me escapa de las manos y no sé como reconducir su agresividad
6. No, si mis hijos no se drogan
7. ¿Hablarles de sexo? Pues si saben más que yo
8. Los nuevos frentes: El dinero, las vestimentas, el lenguaje y los *piercing*

Algunas lecturas que nos pueden ayudar

Prólogo

Pedro García Aguado y Esther Legorgeu han escrito un libro útil. Y este es un elogio definitivo hablando de educación. Padres y docentes no necesitan grandes teorías pedagógicas, sino adquirir la sensibilidad, la prudencia, el buen juicio necesario para educar. Y la única manera de conseguirlo, además de con la experiencia directa, es estudiando casos, viendo cómo otras personas los han resuelto, conociendo la opinión del experto. Educar es una gran demostración de inteligencia práctica. Los padres tienen que resolver continuamente problemas prácticos, en los que no basta conocer la solución, sino ponerla en práctica, que suele ser lo difícil, porque entran en juego los sentimientos, expectativas, miedos, de todos los participantes. La familia es siempre una situación de alta tensión emocional.

El método que los autores siguen —presentar un caso, y describir una respuesta correcta y una incorrecta— es pedagógicamente útil y literariamente interesante. Por eso van a disfrutar leyéndoles. Reconocen la dificultad de educar, pero son optimistas, como tenemos que ser todos los educadores, seamos padres o docentes. Saben que la educación no se improvisa, que es una tarea de largo aliento. Sólo tenemos tres herramientas educativas: el cariño, la exigencia y la comunicación. Pero con tenerlas no basta: hay que saber emplearlas, dosificarlas, mezclarlas con paciencia y cierto sentido del humor. Educar es un proceso de maduración compartida. No se trata de darles un recetario, no hay un modelo perfecto de padres. Se trata de que cada uno de ustedes aplique su personalidad, su educación, su corazón y su cabeza de la mejor manera posible.

La adolescencia es una etapa especialmente complicada, pero a los que tratamos con adolescentes nos conmueve verlos sometidos, generación tras generación, a tensiones parecidas, al mismo afán de orientarse en la realidad, de afirmar su personalidad, de relacionarse con los demás. Tienen que resolver al mismo tiempo muchos problemas, y es natural que se vean desbordados. Pero no podemos evitarles esas dificultades, ni vivirlas por ellos. Cada uno tiene que pelear sus propias batallas. Lo único que podemos hacer es ayudarles para que atraviesen esa prueba con éxito. Entonces saldrán reforzados.

Especial interés tienen los capítulos dedicados a las drogas. Prevenir no es sólo dar información sobre los peligros, sino ayudar a que nuestros hijos adquieran los recursos

intelectuales, afectivos, volitivos y éticos necesarios para enfrentarse bien a la situación. Las drogas han llegado para quedarse, y sólo educando bien su capacidad de decidir podremos ponerles a salvo.

Hermano mayor es un libro escrito con sabiduría, optimismo y cariño. Por eso estoy seguro de que les va a resultar apasionante, útil y fácil de aplicar. Compruébenlo.

JOSÉ ANTONIO MARINA

Introducción

No es imposible, ya veréis

Educar a los hijos es, probablemente, la tarea más difícil a la que debe enfrentarse el ser humano. No se trata ya de sacarlos adelante, como se limitan a hacer otras especies con éxito, sino de integrarlos en la sociedad, hacerlos partícipes de nuestros valores e intentar, en la medida de lo posible, que sean felices. Conseguirlo es nuestra mayor conquista vital, aunque el reto, desde luego, no se presume nada fácil. En unos tiempos de constante cambio y donde la comunicación entre generaciones es tan difícil, parece una gesta. Más aún cuando apenas tenemos tiempo ni de mirarnos ni de mirarlos. Y para complicarlo todavía más, no existe ningún manual de instrucciones ni guía alguna que nos garantice un buen trabajo.

Es más, no podemos ni siquiera tirar de la experiencia que quizá sí les sirvió de guía a generaciones anteriores. Sencillamente porque aunque creamos haber pasado por lo mismo, la infancia y la adolescencia de nuestros hijos no tiene nada que ver con la nuestra. No es igual el entorno, ni lo son las relaciones sociales, ni lo son las motivaciones, ni lo son, desde luego, las relaciones entre padres e hijos. ¿Qué hemos hecho mal? ¿Por qué no nos hemos dedicado más al chico? ¿Qué podemos hacer para reconducir una situación que se nos ha escapado de las manos?

No hay que desesperar ni inculparse. Ésa es la única forma de no solucionar nada. Aunque nos parezca imposible, podemos y debemos educar a nuestros hijos, ayudarlos a resolver los mil y un problemas que se encontrarán —y sufriremos nosotros de rebote— durante la adolescencia y apoyarlos para que se conviertan en adultos sanos y felices. Qué otra cosa podemos hacer. Es difícil, pero no imposible, por mucho que os lo pueda parecer. Y ellos, a la larga, nos lo agradecerán. Que a nadie le quepa duda.

Yo fui el primero que consideré una misión imposible reconducir actitudes y atajar vicios muy arraigados cuando empecé a tratar a adolescentes con problemas. «Esto es imposible», le dije a Esther y me dije mil veces a mí mismo, repitiendo la frase tan manida que repiten y seguirán repitiendo tantos padres con hijos de esa edad. Nada nuevo bajo el sol. Y nada que nos tenga que hacer desesperar. Un hijo es para toda la vida y no vale rendirse. Basta con cargarse de paciencia, afrontar el problema desde otro

punto de vista, pedir ayuda si es necesario y plantar cara al problema hasta que logremos resolverlo entre todos.

No estáis solos. En estas páginas, Esther Legorgeu, con su amplia experiencia en tratar familias en conflicto con hijos adolescentes, y yo mismo, Pedro García Aguado, víctima adolescente de un mundo que acabó superándome y hoy «hermano mayor» y guía de jóvenes con problemas de conducta y adicciones, vamos a tratar de echaros una mano para identificar el origen o las posibles causas de ese problema con vuestro hijo que os inquieta y para facilitaros algunas estrategias para que podáis poner en marcha la solución más adecuada. Lógicamente, el libro que tenéis entre manos no es un manual detallado donde podáis encontrar una respuesta para cada una de vuestras dudas. Ojalá lo fuera. Pero igual que cada persona es un mundo, un adolescente es un mundo en plena eclosión.

Trataremos de echaros una mano, procurando sistematizar los principales conflictos que afloran en este período, los puntos de fricción más frecuentes entre jóvenes y adultos y los «atajos» más comunes y peligrosos que pueden tomar algunos durante su compleja formación como personas mayores y sensatas. Para todo, creedme, hay una solución. Más o menos compleja, pero tan necesaria como gratificante. Un buen punto de partida para comprender a nuestro hijo adolescente, digamos entre los 12 y 18 años, aunque no estaría de más apostar por una ampliación generosa de este período, es dar el salto, aceptar que ha crecido y que, sin dejar de ser sus padres sí debemos empezar a dejar tratarlo o tratarla como un niño. No es una persona adulta, desde luego, pero sí alguien que nos puede entender perfectamente y a quien podemos y debemos guiar en su camino. Es nuestra responsabilidad.

Vamos a tratar de entendernos

En el diálogo y la información está la auténtica clave del éxito por lo que respecta a la educación y la relación con un adolescente. Tendemos a pensar que los chicos y las chicas de hoy día están perfectamente informados. Que gracias a Internet, la televisión, los estudios, la generalización del conocimiento... saben más que Lepe. Nada más alejado de la realidad. Que manejen mucha información, incluso que sean buenos estudiantes, no significa en absoluto que lo sepan todo y tengan los elementos necesarios para discernir en cada ocasión lo correcto o lo más adecuado. ¿Acaso no se dan casos de jóvenes inteligentes y sin problemas aparentes que se dejan seducir por el alcohol o las drogas? ¿No se producen acaso embarazos no deseados entre chicos y chicas aplicados en sus estudios?

No nos dejemos engañar, no basta con que los jóvenes tengan acceso a la información sino que hay que hacérsela llegar de una forma didáctica y convincente. Siempre teniendo en cuenta que, por muy espabilados y formales que sean, están aún acabando de madurar. «Pero ¿cómo se hace eso, Pedro? ¿Cómo hablo con mi hijo sin parecer un dictador? ¿Cómo se consigue disuadir a un joven de 18 años que me planta cara y tiene más argumentos que yo?». Estas preguntas, y muchas más por el estilo que os habréis hecho, son el pan de cada día de las familias con jóvenes en su seno. Yo las suelo responder poniéndome a mí mismo como ejemplo: ¡Ojalá yo hubiese tenido, a esas edades, a alguien cerca que me explicase fríamente, sin reprimendas, qué consecuencias tiene el consumo de alcohol y adónde podían llevarme aquellos primeros excesos. Una explicación sencilla, documentada, con ejemplos, que me hubiese mostrado crudamente la realidad de las drogas. No un simple «Es malo» o el típico «No, porque yo lo digo y ya está», porque así no nos van a creer, vamos a dejar de ser el referente para ellos y vamos a perder nuestra autoridad.

Como dice un juez amigo mío, hemos pasado de la etapa del autoritarismo desmesurado a la permisividad absoluta. Cierto es que los adolescentes tienen derechos, y mal iríamos si no los tuvieran, pero también tienen unas obligaciones, que además están tipificadas por ley, como las de obedecer y respetar a sus padres. Algo que deberíamos hacer extensible a sus mayores, sean o no de su familia. Yo siempre he creído que una persona mayor, por el mero hecho de llevar más tiempo que yo en este mundo, independientemente de su entorno social, siempre podrá enseñarme algo que yo desconozca, y eso ya es digno de mi respeto.

Y si no hay manera...

No nos engañemos, la relación entre padres e hijos siempre es complicada. Está envuelta por un mundo emocional complejo, es habitual que choquen las emociones desbordadas de un adolescente y las más templadas de un adulto y que afloren temas no resueltos por esa falta de comunicación que nos lleven a situaciones muy desagradables y a tener la sensación de que nuestro hijo se nos va de las manos. Puede ser que lleguemos a un punto donde ya no sepamos que hacer. Que nos encontremos con un problema que no somos capaces de resolver después de creer haberlo probado todo. Nunca está de más consultar a un profesional que pueda ayudaros a ver las cosas de otra manera y a desatascar la situación, aunque la solución siempre esté, en última instancia, en vosotros mismos.

Esther siempre lo recuerda: los psicólogos somos útiles para enfocar esas situaciones borrosas. Después, suelen ser los padres los que ajusten el foco cuando vuelvan a observar una distorsión. Pero en ningún caso tenemos una receta para cada problema de

conducta, ya que alrededor de cada caso hay muchas variables (temperamento del padre, la madre y el hijo, antecedentes del adolescente, situación familiar, entorno social...) que resultan fundamentales para establecer la forma de afrontar cada situación. El psicólogo, en todo caso, es un recurso más que afortunadamente tenemos a nuestra disposición. Nuestros padres no lo tuvieron. Y puede ser práctico cuando os encontréis en un callejón sin salida. En ese caso, cuanto antes tratéis de afrontar la situación el resultado será más satisfactorio y mejor para todos. Algunos padres, cuando por fin se deciden, llegan a la consulta y cuentan el tiempo que lo llevan pensando. Es lo normal. Las situaciones que explican, de por sí, no son sencillas de resolver, y menos cuando el problema acostumbra a haberse enquistado. Pero nunca es tarde para ponerse a trabajar. Pensad que hacer frente al problema siempre es empezar a resolverlo.

¿Y cómo lo hacemos para que nuestro hijo vaya al psicólogo? Indudablemente, lo mejor es que acudan padre, madre y adolescente, siempre y cuando sea posible. Son los partícipes y a la vez las víctimas de esa situación conflictiva, sea la que sea, a la que ninguno de ellos encuentra una solución. Por tanto, lo mejor es plantearlo así: tenemos un problema y ésta puede ser una forma de tratar de solucionarlo. Al menos, de reorientarlo. Y si no es posible, mejor que acuda uno a que no lo haga nadie. Un psicólogo es algo así como un entrenador de pensamientos y comportamientos. Si todo el equipo está bien entrenado siempre será más fácil conseguir la victoria. Si sólo lo está uno, será más difícil, aunque al menos habrá alguien seguro de lo que hace, que tome decisiones con seguridad, que pueda guiar a los otros e invitarlos a jugar.

1

Mi hija y mi hijo han cambiado, ya no me hacen caso y encima me contestan

Objetivos de este capítulo:

Entender el incomprensible comportamiento de nuestros hijos en la edad del pavo y manejar algunas herramientas para salir airosos de la confrontación cuando los jóvenes nos vienen con sus grandes descubrimientos vitales.

Basta con mirar para atrás para que nos hagamos una idea de lo que significa ser adolescentes: aquellas emociones, aquella incertidumbre, todas aquellas inseguridades y dudas, la pasión en todo lo que hacíamos, los altibajos emocionales, la sensación constante de que todo el mundo esperaba algo de ti... La adolescencia es una etapa marcada por múltiples cambios, que generan en muchas ocasiones una enorme dificultad para ir adaptándose a cada nueva situación. Es una época, como recordaréis perfectamente, de muchas confusiones emocionales. Sí, es ya mayor, razona como un adulto y, por supuesto, sabe muchas más cosas que nosotros, pero vuestro hijo aún está creciendo, y todavía le queda un tiempo para madurar. Una etapa en la que vosotros sois decisivos. No lo olvidéis.

Estudios de neurología recientes han demostrado que el cerebro no termina de madurar hasta los 25 años, por lo que podéis estar completamente seguros de que os queda un largo trayecto de crecimiento por delante, aunque no os lo creáis. Es importante tenerlo en cuenta, porque es muy habitual que ese joven que creéis tan formado y preparado para la vida sea incapaz de abordar asuntos que le surjan en su día a día con la madurez que le pedís. O que no regule los horarios de ocio y estudio, o que no controle sus emociones y sea más reflexivo... Que su cuerpo ya esté desarrollado no significa que lo esté también su cerebro. Tiene un ritmo diferente, y muchos de sus comportamientos no responden sino a lo que es normal en su proceso de crecimiento.

Siempre se ha considerado que la madurez llegaba cuando conseguíamos templar todo el arrojo y la osadía de la juventud, su impulsividad, su imprudencia, su inconsciencia. La neurología nos explica ahora cómo se produce esa evolución: hasta la adolescencia no maduran los lóbulos frontales del cerebro, que son los que nos conducen a pensar con mejor juicio, a evaluar, a controlar nuestros impulsos y a reflexionar. Es entonces, y no antes, cuando adquirimos la capacidad de controlar nuestras emociones, de ser introspectivos, de realizar planes y motivarnos para hacerlos realidad.

Es el momento en que vuestros hijos empiezan a juzgaros, por primera vez, como padres. Juzgan vuestras formas de proceder y en ocasiones os retan en conversaciones. Necesitan autoafirmarse al descubrir que empiezan a tener mayor habilidad para rebatir.

Están informados, construyen sus opiniones y, sobre todo, hacen suyas otras. No debéis infravalorarlos o humillarlos si creéis que no están a vuestro nivel en una conversación, sino mostrarles que respetáis su punto de vista y, si es así, que opináis de otra forma. Mostradles que os gusta mantener conversaciones con ellos sobre temas diversos, eso les dará mayor seguridad, que es precisamente lo que más necesitan en este momento.

No desaprovechéis la ocasión. Vosotros podéis ser su modelo en la construcción de opiniones y en su reafirmación. Si ante ellos os mostráis distantes o les hacéis críticas destructivas en vez de constructivas no sólo mantendrán otras opiniones distantes a las vuestras, sino que se distanciarán de vosotros y no os tendrán en cuenta a la hora de resolver dudas o aumentar sus conocimientos acerca de un tema. Tened presente que la pérdida de autoridad sobre un joven nace a menudo de discusiones que para nosotros pueden resultar intrascendentes.

Conviene no dejarse llevar por las apariencias. La seguridad que muestran no es más que un disfraz para reafirmarse y verse mejor. Les queda todavía un largo período de maduración y no debéis poneros a su altura en las conversaciones, que es otro de los errores —lógicos— más comunes. Hay que hacerles ver que os aportan cosas interesantes y que, en ocasiones, no opináis igual que ellos, aunque eso no significa que no los respetéis. Valorarlos es ayudarlos a madurar en un momento muy necesario para su equilibrio emocional.

Pablo tiene 16 años, ha estado viendo en clase un vídeo sobre el maltrato de los animales en los mataderos. Coincidiendo con la cena aprovecha para sorprender a su padre y explicarle una información que él cree que desconoce.

Pablo: Yo ya no quiero comer carne nunca más, voy a comer pescado.

Respuesta destructiva: ¿Y esa imbecilidad?

Respuesta constructiva: ¿Y eso por qué, Pablo?

Pablo: Porque he visto un vídeo en el que se veía cómo matan a los animales que nos comemos, no viven en libertad y encima luego los matan sufriendo muchísimo. No quiero ser partícipe de eso.

Respuesta destructiva: Mira, Pablo, eso que estás diciendo no tiene

sentido, infórmate más y verás cómo la carne que te comes sigue una normativa. Deja de decir tonterías.

Pablo: Tonterías son lo que tú dices, que no tienes ni idea. Ya veremos si como carne...

Respuesta constructiva: Parece que te ha afectado bastante. Yo no he visto ese vídeo, pero, desde mi punto de vista, para evitar que eso pase hay que hacer otras cosas, no dejar de comer carne. Puedes participar de otro modo más activo, ya que tú necesitas comer de todo, Pablo. Si quieres y eso te preocupa miramos cómo poder actuar.

Pablo: Vale, porque yo quiero hacer algo para que se conozca y se evite.

Es lógico que Pablo se rebele y se haga respetar si se siente inseguro y humillado. Sabe que aún no ha construido una opinión a la que pueda aferrarse. Si la respuesta es constructiva se sentirá sinceramente valorado y respetado por su padre, aunque sepa que él no opine de la misma forma. Su objetivo será seguir descubriendo información sobre el tema y compartirlo con su padre.

Los cambios físicos y emocionales que vive el adolescente son los que todos conocemos, los que saltan a la vista. Sin embargo, no es raro encontrarse padres que acuden a la consulta de un psicólogo culpabilizándose de los cambios de humor de su hijo. Toparse con padres de adolescentes angustiados es el pan de cada día. «No sé qué estoy haciendo mal para que mi hija lleve meses hablándome mal. Me dice que todo lo que hago le parece mal y se enfrenta a mí constantemente. Antes era una niña fácil, muy alegre y muy responsable. A su padre no le habla tan mal, pero a mí no me soporta. Yo creo que fue desde que le dije que no me gustaba una amiga suya.» Así se presentó una madre desesperada en la consulta de Esther.

Necesitamos encontrar causas a ese cambio de conducta inesperado, y lo fácil es culpabilizarse —siempre surgirá un motivo para ello, por más peregrino que sea— o culpabilizar al joven. «Le habrá pasado algo que no quiere explicar, y por eso está insoportable y hace que sea imposible comunicarnos con él», tendemos a pensar. Pero lo normal es que la explicación sea aún más sencilla que todo eso, y que el desencadenante de esa crisis tan sólo sea un resorte para que se hayan activado las reacciones propias de estas edades. La adolescencia no deja de ser una etapa de ambigüedad. Hay que ser consciente de ello y, como padres, asumirlo, comprenderlo y afrontarlo.

Las hormonas provocan un cambio físico y emocional en el adolescente. En la maduración afectiva es normal encontrarse con un carácter:

- Susceptible
- Suspicaz
- Irritable
- Voluble
- Terco
- Contradictorio
- Excéntrico
- Extravagante
- Carente de autodominio
- Carente de voluntad
- Desanimado
- Poco perseverante

El temperamento de cada uno determinará si un adolescente es más excitable, más melancólico y victimista o más tranquilo y meticuloso. Aunque todos tendrán en común una forma extremista de hacer juicios, de pasar del blanco al negro, de confundir lo subjetivo con lo objetivo. Y esa falta de objetividad explica el dogmatismo con el que frecuentemente proceden los adolescentes en la defensa de sus opiniones. Se aferran con obstinación a puntos de vista atrevidos y resoluciones imprudentes. Adoran algo o lo odian. «La tía Patricia es insoportable, no para de decir lo bien que lo hacen todo sus hijos y las notazas que sacan, ¡no la soporto, la odio!» «Pero ¡si el verano pasado, cuando te fuiste a pasar unos días con ellos, volviste encantado y me decías lo bien que lo hacía todo en comparación conmigo!» «No, yo no la he soportado nunca en la vida, y nunca la soportaré, siempre me pone a mí por debajo de sus hijos. Le caigo mal.» ¿Os suena esta conversación? Al igual que con los juicios, en las discusiones con los padres los adolescentes son extremistas, les gusta el dramatismo, llevar las situaciones al límite. Los cambios hormonales hacen lo suyo en su estado anímico, y además miden sus fuerzas con los adultos que siempre han estado por encima de ellos.

Todo esto está muy bien. Mensaje recibido. Pero ¿cómo debemos actuar en cada momento? Si somos firmes corremos el riesgo de limitar la comunicación a discusiones y ya nos podemos olvidar de influir en sus decisiones. Pero si somos flexibles, nos maneja. Lo mejor es respirar hondo y no dejarse llevar por el torbellino emocional con

que ellos afrontan una situación o una conversación. No caer en esa espiral que a ellos no les permite ver las cosas con objetividad, sino enfocar las situaciones. Sus emociones no tienen que llevarnos a dejar de poner límites. Sin levantar la voz debemos mantener nuestro punto de vista. Si lo que nos plantea no nos parece bien, debemos decírselo. Sin despreciar sus argumentos, pero tampoco renunciando a los nuestros, que son finalmente los que deben imponerse. El adolescente necesita orden y estructura para ayudarlo a no tener actitudes distorsionadas:

Laura, de 18 años, tiene planes para salir el fin de semana. Su madre, unos días antes, le recuerda que tiene el fin de semana ocupado.

—Hija, acuérdate que este fin de semana hacemos la mudanza.

Laura, que no se acordaba, responde alterada:

—Yo no puedo, no podéis hacer planes sin decírmelo. Tengo una fiesta y ya estoy harta de que en esta familia uno no pueda organizarse nada, ojalá pudiera irme de una vez —dice antes de ponerse a llorar.

Su madre es capaz de mantener la calma y no responder a la provocación. Tampoco cede y la deja ir a la fiesta sin más. Quizá es posible alternar mudanza y fiesta, pero cumpliendo con lo previsto. Incluso podría levantarse pronto al día siguiente, aunque esté cansada, para continuar participando con la familia en el traslado.

—Laura, no te he dicho que no puedas ir, te digo que tenemos la mudanza. Puedes ayudarnos e ir a la fiesta si al día siguiente tienes en cuenta que debes levantarte pronto para terminar.

Laura sigue llorando y apenas escucha a su madre.

—Cuando dejes de llorar y puedas hablar estoy en el salón, vienes y terminamos la conversación.

Sin dramatizar ni dejarse llevar por la situación, la madre de Laura pone las cosas en su sitio y le ofrece una buena salida. Ponerse a su nivel o intentar sacarla de su huracán emocional no haría sino reforzarlo. El drama no es real, darle importancia sería crearlo.

Otro de los rasgos destacados de esta fase de maduración es la timidez. Los adolescentes tienen miedo a la opinión ajena, sobre todo a la de otros jóvenes. Le dan una importancia exagerada, tienen una gran desconfianza en sí mismos y necesitan contar con la aprobación del grupo, sentirse partícipes dentro de un entorno social que les ofrece esa ansiada seguridad, aunque ellos nunca lo reconozcan y presuman de su independencia y libertad. Eso hace que a veces nos confundan, ya que de pronto necesitan nuestros abrazos y que les protejamos y de repente nos apartan diciendo que ya no son niños. Es lógico, y lo peor que podemos hacer es reprenderles cuando vuelvan a vuestros brazos. Ojalá lo hagan, porque eso es signo de todo lo que significáis para ellos. En sus muestras de afecto o repentino desafecto hay que ser siempre flexibles con ellos.

Asimismo, cabe tener muy en cuenta que el nacimiento de la intimidad y su propia interioridad es lo que ahora les diferencia de cuando eran niños. El adolescente empieza a mirar dentro de sí, es consciente de su responsabilidad, es crítico consigo mismo y traza estrategias. La introversión del adolescente responde a esa nueva necesidad de vivir dentro de sí mismo. Es importante que respetemos esos momentos de intimidad. No pasa nada porque se encierre en su habitación, porque se ponga los auriculares para escuchar música, porque llame por teléfono... siempre y cuando veamos que actúa con moderación. Necesita esos momentos para ordenarse, para encontrarse consigo mismo, para vivir en su mundo. Como es lógico, este tiempo no puede ser todo el día, es necesario que comparta momentos con la familia o con los amigos, aunque es normal que haya momentos en los que prefiera estar solo. Eso no significa en absoluto que os rechace, sino que ya hay cosas que no le gusta compartir, que quiere disfrutarlas solo.

2

Cuando le digo que haga sus tareas en casa, nos acabamos peleando

Objetivos de este capítulo:

Aprender a disuadir con efectividad a los adolescentes para que hagan caso a sus padres y no tomen decisiones de las que en el futuro se podrían arrepentir. Cómo conseguir que mantengan una mínima disciplina en casa sin acabar a gritos.

«De repente, nos sentimos como si estuviéramos conviviendo con un desconocido, ha cambiado totalmente, parece que no le gustamos como padres, es muy duro con nosotros, parece que está siempre enfadado.»

«Antes la vida familiar era agradable, con los conflictos comunes que requiere la educación pero sin que dificultasen el día a día, el tiempo juntos era muy bueno. Ahora no quiere hablar con nosotros, pasa de estar muy comunicativa un día a decirnos cosas duras como que le amargamos la vida o que sólo vemos cosas negativas en ella. Estamos agobiados porque no sabemos qué estamos haciendo mal, pensábamos que esto no nos pasaría a nosotros, ya que todo iba bien, y nos da miedo que se aleje de nosotros y se acerque a malas influencias.»

¿Quién no se reconoce en frases como éstas? En las consultas psicológicas son lo habitual. Hay que reconocer que la paciencia es una parte importante de ser padres, además del conocimiento de habilidades de comunicación. Es fundamental tenerla, es la llave más importante. Y nadie duda de que la mejor época para fomentar una buena relación paterno-filial es durante la infancia, justo unos años antes de la adolescencia. Si la relación fue buena y ahora en la adolescencia se ha deteriorado hay que ver qué está influyendo (amigos, cambios familiares, fracaso escolar, relación entre padres e hijos...), pero en el proceso de individualización de los hijos existe un distanciamiento hacia los padres. Es lo normal y lo necesario para que maduren.

Parecerá una odisea, sí, pero si la relación fue complicada desde la infancia no es imposible mejorarla. Es necesario ponerse manos a la obra cuanto antes, porque es raro en estos casos que la situación mejore con los años y porque, lógicamente, ante la frustración de no poder tener una buena relación, el alejamiento se incrementa con el tiempo. Hay diversos factores en los que influye la autoestima de un adolescente y que marcan cómo podemos ayudarle.

Amaya y la libertad de decidir sobre su cuerpo

Amaya tiene 16 años y quiere hacerse un piercing en la nariz desde hace un año. Se lo ha dicho a sus padres en varias ocasiones, les ha avisado de que

se lo va a hacer y ellos se lo prohíben. Un domingo por la mañana, después de haber salido el día anterior y haber visto que su amiga Cristina ya se lo había hecho después de haber aprobado los exámenes, les dice a sus padres que el viernes va a ir a hacerse uno, que no le parece normal que sus padres se metan en una decisión sobre su cuerpo y sus gustos, y que todas sus amigas ya lo llevan, por lo que ellas son libres para hacérselo y ella no. La respuesta de sus padres es destructiva: «No seas influenciable y estúpida, no te dejes llevar por lo que hacen los demás y haz el favor de pensar un poquito más por ti misma y no ser tan tontita como tus amigas». A lo que Amaya responde, airada, con rechazo: «No insultes a mis amigas, porque no estamos hablando de ellas. Ya estoy harta de vosotros y, como haga lo que haga os parecerá mal, voy a hacer lo que quiera».

La incomunicación entre Amaya y sus padres cada vez es mayor, y casi cualquier tema que se toca en una conversación familiar termina así. Sus padres sienten que no pueden hacerse con ella y Amaya siente que sus padres no la entienden. Piensa que no puede hablar de nada con ellos porque enseguida la menosprecian y no consiguen hablar sin gritos e insultos.

No es fácil controlarse cuando, como adultos, pensamos que nuestro hijo nos está poniendo a prueba constantemente y que cada día implica un conjunto de pequeñas luchas. Nos sentimos como si estuviéramos en un campo de minas y tenemos la sensación de que, toquemos el tema que toquemos, se genera una discusión. Es imprescindible que nos paremos a pensar qué parte de nosotros como padres está influyendo en la relación con el hijo.

Los padres de una chica de 16 años pueden tener muy claro que a esa edad su hija no puede decidir hacerse un *piercing* o tomar otras decisiones importantes sin consultarlo con ellos, pues necesita un consentimiento firmado de los padres que ellos no le van a hacer. Pero temen que la joven lo falsifique y quieren quitarle esa idea de la cabeza como sea. La acusan entonces de no tener opinión propia y desvalorizan a sus amigas, que son en definitiva también elección de su hija.

Desde luego, no se antoja el camino que seguir, pues lo que pueden acabar consiguiendo es que su hija no confíe en sus propias opiniones y crea que realmente es influenciable. Si estos comentarios son frecuentes por parte de los padres, le generarán inseguridad en sus relaciones sociales. Además, la hija asumirá una posición de enfrentamiento con sus progenitores. No intentará entender sus argumentos y ni tan sólo les escuchará porque siente que ellos tampoco la escuchan a ella.

Para disuadir a un adolescente, como a un adulto, no se le debe desprestigiar. Si cuestionamos su autoestima le será mucho más difícil reforzarla, madurar y valorarse, sentirse seguro de sus decisiones y pensar por sí mismo. Y precisamente es ahora cuando más debemos incidir en reforzar estas destrezas. Ayudar a los hijos a desarrollar una buena autoestima es la tarea más importante de la paternidad y la maternidad. Cuando un hijo tiene una buena autoestima dispone de muchas probabilidades de ser un adolescente fuerte y exitoso, ya que tendrá un escudo que le protegerá de los peligros de esta etapa: el alcohol, otras drogas, las relaciones destructivas y las conductas antisociales y delictivas.

No nos vamos a engañar, todos sabemos que no es nada fácil ver a nuestros hijos como son realmente. Nuestra visión está contaminada por nuestras expectativas. Nuestros hijos nos pueden recordar a algún familiar o a nosotros mismos. Conseguir ver al hijo como persona individual y única, sin establecer comparaciones con otro, ayudará al adolescente a tener mejor autoestima. Qué mejor que sentirse valorado por comportamientos y actitudes propias, de ayer o de hoy, y no con interpretaciones que para él son incontrolables. Si decimos al chico que tiene el mismo mal carácter del abuelo damos por sentado que eso es así, y punto, que es un rasgo que ha heredado y con el que se va a quedar, predeterminado, cuando en realidad nada tiene que ver el carácter del nieto con el del abuelo.

Es conveniente reflexionar, incluso poniéndolo por escrito, sobre algunos aspectos de los hijos para evaluar si el lenguaje que usamos con ellos es adecuado para fomentar una buena autoestima. Hay que analizar qué nos gusta de nuestro hijo, en qué aspectos destaca, cuáles son los puntos fuertes de su personalidad y qué intereses tiene. Asimismo, hay que preguntarse qué no nos gusta de nuestros hijos y qué nos gustaría que mejorasen.

El lenguaje que utilizamos para describir a nuestros hijos, sus errores y aciertos, es el instrumento más potente que tenemos como padres y madres para edificar la autoestima del hijo y también la relación con él o. Un hijo es como una piedra en bruto a la que queremos dar forma para convertirla en algo, y todas las piedras tienen lados duros y otros más blandos. Los padres, con su forma de comunicarse con los hijos, les van dando forma reforzando unas cualidades y motivándolos para que se interesen por unas actividades y no por otras.

Sí, la reflexión está muy bien, pero ¿cómo logramos motivar a los hijos adolescentes y reforzar su autoestima? Hay que saber utilizar las formas adecuadas cuando les queremos decir lo que nos gusta de ellos y cuando, por el contrario, pretendemos explicarles qué no nos gusta. La clave es siempre describir esas conductas sin juzgarlas. Es decir, no hay que etiquetar al joven cuando se le está diciendo algo. Si no nos gusta

que sea un desordenado no le podemos decir (aunque lo sintamos así): «¡Eres un guarro, tienes tu cuarto hecho un asco!». Evidentemente, el chico entiende perfectamente el mensaje, sabe que queremos que ordene el cuarto, pero, si lo hace, no será con una buena actitud, pues sabe que su padre o su madre le ha puesto esa etiqueta negativa de guarro. Una etiqueta que dice algo de él, no de cómo tiene el cuarto. Tampoco ayuda el mensaje catastrofista («hecho un asco»), que hace que aumente el rechazo del joven a todo lo que llega de sus progenitores. La alternativa a este mensaje negativo podría ser: «Tienes el cuarto muy desordenado, sabes que no me gusta que lo tengas así; antes de irte de casa, recógelo». Este mensaje, en cambio, dice algo de cómo tiene el cuarto, no de cómo es él como persona. Probablemente no le gusta que le llamen la atención y no le apetece ordenarlo, pero no lo hará sintiéndose atacado y desvalorizado. Aumentarán, por tanto, las probabilidades de que ese hábito de no ordenar vaya desapareciendo si somos constantes.

Asimismo, debemos explicarles por qué reaccionamos de una manera determinada ante su conducta. Cuando sabemos por qué reaccionan de una manera las personas y lo que les gusta o no es más fácil anticiparse a lo que va a pasar. Si decimos, siguiendo con el mismo ejemplo, «¡Quiero que lo ordenes ya, porque ésta es mi casa!», entramos en una lucha de poder en la que probablemente el adolescente plantará cara para no sentirse humillado. Si, en cambio, decimos «Me gusta cuando tienes tu cuarto ordenado, porque cuando entro a limpiar lo puedo hacer más rápido y creo que a ti te resultará también más fácil encontrar todo», estamos explicando por qué nos gusta. Nuestra orden o requerimiento tiene un sentido, una lógica que él puede comprender y compartir. Y si él quiere agradarte, lo hará y poco a poco comprobará que puede ser una buena costumbre. Ahora sabe que cuando le pides algo no es porque sí, que no le estás echando un pulso, así que será más fácil que su actitud sea buena.

Es importante reconocer los sentimientos de los hijos, ya que el chico tendrá la sensación de que nos fijamos en él, de que tenemos en cuenta sus sentimientos y de que sentimos empatía con él. Es decir, nos ponemos en su lugar. Si ante su negativa a ordenar y los argumentos que nos plantea para no hacerlo respondemos «Me da lo mismo lo que tengas que hacer o lo que te pase, haberlo hecho cuando tenías que hacerlo, ése no es mi problema», establecemos una desconexión total con el adolescente. Y lo único que podemos sacar de esa desconexión es rabia. Al igual que en este caso no nos ponemos en su lugar, ellos tampoco lo harán. Si, en cambio, decimos «Entiendo que te cueste empezar a ordenar porque se te ha acumulado bastante desorden. Pero si yo te lo resuelvo al final no aprenderás que es más cómodo ir día a día recogiendo. Ya verás cómo en quince minutos has terminado». De esta manera le damos a entender que saber cómo se siente no significa resolverle el problema. Pero su sensación no es de enfrentamiento, sino que sabe que entendemos que le cuesta y por qué.

Cuando decimos algo positivo a nuestros hijos y les expresamos que algo nos ha gustado de él, además de ofrecerles un mensaje agradable les aportamos algo más, aún más valioso para su formación como adultos: aprenden a reconocer que tienen un valor especial, que se pueden sentir orgullosos. Aunque sea la opinión de su padre o de su madre, sus actitudes y destrezas cobran un valor que ellos mismos descubren. Con los elogios paternos aprenden a elogiarse a sí mismos y a reconocer y a valorar sus propios esfuerzos y talentos.

Para hacer un elogio siempre hay que comunicar sentimientos: «Gracias por acordarte de bajar la basura [esto es una descripción], tenía miedo de que lo hubieras olvidado porque había mucha hoy [expresas un sentimiento], sé que no te gusta bajarla porque vas corriendo a clase [esto implica un reconocimiento]. Lo valoro mucho porque veo que tienes una actitud participativa en casa [de nuevo expresas un sentimiento]».

No hay que ser excesivo en el elogio, ya que eso incomoda y no es creíble. El típico «Eres una máquina» no tiene sentido alguno. Es mejor decir: «En esta evaluación te has esforzado mucho a diario [la descripción del hecho], me alegro mucho de que haya tenido una recompensa [expresamos un sentimiento], sé que no fue nada fácil para ti [esto implica un reconocimiento]».

La ambigüedad en el elogio, en cambio, transmite que lo de antes era negativo o contenía errores, por lo que distrae la atención de tu elogio. No hay que decir «Te queda muy bien esa falda, te estiliza más que los pantalones», sino que es mejor un simple «Me gusta cómo te queda esta falda».

No es tan difícil reconocer actitudes y potenciar la autoestima

— Papá, mira cómo retoco las fotos de este verano.

—¡Vaya! Me tienes que enseñar, está muy bien hecho, parece que la foto está muy conseguida de luz y colores. Enséñaselo a mamá, le va a gustar.

—¡Ya tengo el carnet!

—Dijiste que harías todo lo posible por no tener que renovar los papeles y lo has conseguido. ¡Enhorabuena, hijo!

El mensaje describe la conducta y la situación, pero no hay un elogio

excesivo. El elogio es objetivo y conduce al adolescente a conclusiones positivas sobre él.

Cuando pretendemos decir algo que no nos ha gustado debemos tener especialmente en cuenta nuestro lenguaje. Los adolescentes son especialmente sensibles. Cuando se les hacen demasiadas críticas se saturan, se muestran hipersensibles y reaccionan mal a la mínima ocasión. Es mejor expresar pocas críticas y concretas y pasar por alto algunas cosas superfluas. De la misma forma, cuando no se les reconocen conductas que hacen bien tienden a decir que no les entendemos.

Hay que tener en cuenta que tal como critiquemos nosotros su conducta ellos lo harán después. Si gritamos, gritará. Si insultamos, insultará. Si lo ignoramos, nos ignorará. Los padres somos un modelo y creamos un modelo de comunicación, y eso tiene una enorme ventaja: sin pretenderlo, ponemos las normas. Debemos, por tanto, fijarnos muy bien en nuestras formas. Aunque el adolescente obedezca y pensemos que hasta que no gritamos las cosas no funcionan, obedece resentido y reacio. Es mejor ser firme y avisar de lo que va a pasar que gritar e insultar y ofrecer mensajes dañinos que afecten a su autoestima. Hay que tener presente que en esta etapa de la vida el joven se está formando su opinión sobre sí mismo.

Para hacer una crítica constructiva y no destructiva hay que describir la conducta. Por lo tanto no hay que utilizar un lenguaje que juzgue. En lugar de decir «Las notas hablan: no te has esforzado esta evaluación», mejor expresar un sentimiento propio, sin culpabilizar al joven. Ya hemos visto, y a veces hemos sentido en nuestras propias carnes, que culpabilizar no funciona. Hay que pedirle un cambio, de una manera concreta y sin extenderse. Mejor decir «La próxima vez, si no vas a hacer algo a lo que te has comprometido, dímelo» y expresar las consecuencias que tiene en nosotros ese cambio de conducta: «Ahora tengo un problema que no tendría si hubieses cumplido tu compromiso. Confiaría en ti y podría ayudarte si quieres o buscar ayuda».

Otro ejemplo: «Me ha vuelto a decir tu hermana que le has cogido una camiseta sin pedírsela [descripción], es muy desagradable para mí tener que intervenir en estos temas. A tu edad deberías respetar las cosas que no son tuyas [sentimiento]. La próxima vez que quieras algo de tu hermana, se lo pides, y si no está, esperas a que llegue [petición de cambio de conducta]. No quiero que haya consecuencias desagradables para ti por no respetar lo suyo, porque la próxima vez te quedarás sin paga. Así nos evitamos un mal momento si haces lo que tienes que hacer [comunicamos las consecuencias que tendrá el cambio de su conducta]».

Cómo decir que algo no te gusta (sin reproches ni temor de que caiga en saco roto)

Crítica destructiva:

«¡Qué torpe eres, hijo, lo tiras todo!»

Crítica constructiva:

«Vas demasiado deprisa poniendo la mesa [descripción], me estaba poniendo nerviosa al ver que algo se iba a caer [sentimiento]. En la cocina no vayas tan deprisa porque no hay espacio [cambio de conducta], así nos evitamos que ahora haya que recoger todo agua que se te ha caído [consecuencia de su cambio de conducta]».

Crítica destructiva:

«Sólo piensas en ti.»

Crítica constructiva:

«Te comprometiste con tu padre y conmigo a que te quedarías cuidando de tu hermano esta noche y ahora dices que has quedado para un cumpleaños [descripción]. Ahora tu padre y yo no podemos ir al teatro y tenemos ya las entradas. Contábamos contigo [sentimiento]. Entiendo que tú prefieras ir al cumpleaños que quedarte aquí con tu hermano, pero te comprometiste con nosotros, me gustaría que lo pensaras [cambio de conducta], y tendremos en cuenta tu esfuerzo para el próximo fin de semana [consecuencia del cambio de la conducta].»

Evidentemente, hay que plantearse cómo hablar con el chico y cómo dirigirle nuestros elogios y nuestras críticas. Es pararse a pensar en la forma de hacerlo, como ya lo hacemos con personas que no conocemos y a las que tratamos de dirigirnos de la mejor manera posible. No es tan complicado y, sin embargo, el resultado es prometedor. Aunque, por encima de todas las apreciaciones, hay tres actitudes que debemos evitar a toda costa en nuestra relación con los adolescentes para no arruinar su autoestima: la amenaza, la generalización y el desentendimiento. Todas ellas son actitudes hirientes para los adultos que afectan mucho más de lo que podemos pretender a un joven.

La amenaza

«Tú sigue provocando, que te vas a encontrar con una sorpresita desagradable.» Este tipo de amenazas a un adolescente le hacen enfrentarse al adulto o hacer lo que éste pretende con rabia y con rechazo. Las amenazas distancian a hijos y padres, ya que ellos no encuentran ninguna razón en la decisión o la petición, exista o no. Obviamente, que exista un motivo y se exponga no siempre significa que el joven lo acepte de buen grado, aunque en ese caso al menos entiende que se le pide algo con sentido, por un motivo concreto, no por llevarle la contraria o por imponer un criterio sin más, como un abuso de autoridad.

La generalización

Generalizar excesivamente, utilizar frases donde aparecen palabras como «siempre», «todo», «nada», «nunca» y otros conceptos extremos nunca transmiten un mensaje creíble. Y si son negativos, su poder de destrucción puede ser enorme. «Eres un egoísta, siempre me haces lo mismo, sólo piensas en ti», «No haces ni una a derechas, siempre metes la pata» o «Mira que eres bocazas, basta que te diga que no cuentes algo para que lo hagas» son expresiones que sólo tienen en cuenta los aspectos negativos e ignoran los positivos. De igual manera que les decimos a los hijos lo que no hacen bien, hay que subrayar lo que sí hacen bien. Todos, cuando nos dicen que hacemos algo bien, solemos intentar mantenerlo. No queremos perder una buena valoración, así que es más eficaz el refuerzo de algo positivo que la crítica. No hay que perder de vista la realidad y debemos ser objetivos y ecuánimes con nuestros hijos.

El desentendimiento

Optar por el silencio o ignorar al adolescente es enquistar los problemas. Se pueden «aparcar» los temas en algunas circunstancias, siempre que después encontremos el momento de tratarlos. Desentenderse de los problemas que plantean los jóvenes les hace sentirse rechazados y sin forma de arreglarlos. «Ahora estoy demasiado enfadado para hablar, por favor, espera un rato hasta que esté más tranquilo, porque si no, no terminaremos bien y yo quiero poder hablar contigo.»

3

Sobrevivir al día a día

Objetivos de este capítulo:

Aprender a manejar nuestro estado de ánimo para no arrojarnos al vendaval emocional de nuestros hijos adolescentes. Cómo apoyarles y hacer que nos respeten cuando están insoportables. Entender y tratar de resolver sus conflictos.

No existe relación entre padres e hijos, entre adolescentes y adultos que convivan y mantengan vínculos emocionales sin conflicto. Es así. Los problemas más superfluos del día a día, la existencia de unas normas, la jerarquía en la relación, la evolución del joven y su rebeldía natural... tienden a acabar, más pronto o más tarde, de una manera u otra, con mayor o menor frecuencia, en una discusión. Puede ser un roce fácil de resolver y asumir por el adolescente o un auténtico choque de trenes.

En estas situaciones, inevitables —que nadie se engañe y piense lo contrario—, aprender a manejar como adultos nuestro enojo para comunicarnos habilidosamente es fundamental. Es la llave que nos permite abrir las puertas a una relación amorosa, a la amistad, al éxito en los negocios y, también, la herramienta que nos ayuda a manejar exitosamente el conflicto y la relación con nuestros hijos. La inteligencia emocional, como se tiende a llamar la capacidad de gestionar nuestras reacciones y a empatizar en nuestra relación con los demás, es importantísima en todo el proceso educativo, pero más si cabe al tratar con los adolescentes. Como hemos analizado, ellos tienen grandes dificultades para el manejo de las emociones, así que si nosotros echamos aún más leña al fuego el conflicto sí que puede convertirse en irresoluble y acabar en un pulso que, al final, nadie gana: ni el adolescente, que tiene que someterse al dictado de sus Mensaje recibido, pero ¿cómo me lo monto para gestionar un conflicto con mi hijo si ni siquiera soy muy habilidoso en mis relaciones con los adultos? Para empezar, lo fundamental es mantener la calma ante cualquier estallido del chico. Hay que aprender a identificar esos resortes que nos llevan a menudo a saltar y, en lugar de ello, tratar de reaccionar y expresarnos de una forma más adecuada y, sobre todo, efectiva. El objetivo es no enfadarnos, por más que estemos cargados de motivos. Eso está prohibido, más que nada, porque no nos conduce a ninguna parte. En lugar de eso, vamos a intentar transmitir lo que nos enerva. Porque siempre es mejor aprender a no enfadarse y estallar que aprender a desenfadarse y reconducir las consecuencias de ese enfado.

Ana tiene 16 años. Ha sido siempre una estudiante muy buena y en el colegio tenía un comportamiento excepcional. El pasado verano, durante las vacaciones, empezó a salir más, cambió su forma de vestir y ahora lo hace

con ropa provocativa. De hecho, ha empezado a preocuparle sólo la ropa. Sale con un chico. Su actitud hacia sus padres ha cambiado. «Ahora todo es una lucha, llora fácilmente, grita y dice cosas tremendas, como que somos lo peor que le ha pasado en su vida y que todos los problemas que tiene son por nuestra culpa», explican ellos. En el colegio ha empezado a suspender y su actitud en clase es otra. Reta a los profesores.

Con su padre el enfrentamiento es constante, dice que no lo soporta. Su padre, desesperado, ha llegado a decir lo mismo de ella. Asegura que no conoce a su hija. Con su madre la situación es mejor, porque le pasa muchas cosas por alto y hace el esfuerzo por ponerse en su piel.

Deja todo por medio, no se ocupa de nada de la casa, no cumple ninguna de sus responsabilidades. Sus padres entienden que forma parte de su adolescencia, pero a veces creen que se extralimita, que les toma el pelo. «Está perdiendo la oportunidad de tener un futuro mejor y ya no va a haber marcha atrás, no podrá ir a la universidad y no se da cuenta —reflexionan—. Todo lo que aprendió se le ha olvidado: la higiene, la limpieza de su cuarto, los ratos que pasábamos juntos... está sinceramente insoportable.»

La situación se eterniza sin resolverse hasta que la madre también pierde los nervios. «Ayer llegué de estar con mi madre en el hospital toda la mañana, porque está ingresada —explica—. Entró y sin preguntarme por su abuela, me pidió que la acercase a comprarse los pantalones que le había prometido por su cumpleaños para salir el sábado. Le dije que sí, porque al día siguiente era su cumpleaños y yo quería que los tuviese de regalo, pero que saldríamos en una hora para así poder descansar y comer. No paró de meterme prisa, porque había quedado. Yo preferí no decirle nada para no estropear un rato que íbamos a tener juntas de compras, pensaba constantemente en cómo había llegado a ese punto de egoísmo, de importarle sólo lo suyo, de darle completamente igual la familia, de utilizarme.

«Cuando estábamos en el probador y le llevé varios pantalones; sin más, empezó a gritarme: "¡Eres una antigua, no pienses que me voy a probar esos pantalones! ¡Ésos te lo pruebas tú si quieres". Una señora que estaba al lado me oyó decir: "Ana, tranquila, no empieces, serénate". Y me dijo: "¡Qué paciencia tiene con su hija, con las contestaciones que le da". A lo que le respondí, con sinceridad: "No, no es a ella a quien trato de serenar. Eso lo he dado por imposible. Es a mí misma, porque si no voy a estallar".»

En este punto, los padres de Ana decidieron pedir ayudar para reconducir una situación que les desconcertaba y les hacía salir de sus casillas. La chica controla el juego del «poli bueno y poli malo» que protagonizaban sin pretender: se desentiende de su padre y aprovecha la bondad de su madre. Uno entra en su guerra y mantiene una postura enfrentada y la otra no le dice todo lo que le parece mal de su actitud, pero acabará saltando y el conflicto irá a más. Ambos la culpan y no saben cómo gestionar la situación.

Ni callándonos y pasando por el aro ni enfrentándonos y culpabilizando al adolescente del problema que desencadena el conflicto —aunque realmente sea el causante— y de sus consecuencias vamos a poder resolver nada. Si transmitimos mensajes del tipo «Si cambiases de actitud y colaborases más en casa el ambiente sería más cordial» o «Si fueras más estudioso yo viviría más tranquila y nos llevaríamos mejor», responsabilizamos de una situación indeseada a unos jóvenes que ni asumirán la culpa ni cambiarán. Y menos si culpabilizamos al joven de la causa y las consecuencias de ese conflicto: «¡Odio que lleguen los fines de semana! No puedo pegar ojo porque te empeñas en salir y llegar tarde. Voy a caer enfermo», «Por vuestra culpa voy a terminar separándome de vuestro padre, sólo discutimos por vosotros».

Creedlo, ni es sano ni conduce a ninguna parte ser un padre o una madre que culpabiliza y transmite infelicidad. Cuando hayamos creído llegar a un callejón sin salida, cuando veamos que el conflicto, realmente, es irresoluble, hay que tratar de darle la vuelta, de enfocar la situación de otra manera. Está en nuestra mano enojarnos o no ante una conducta inadecuada. Se trata de manejar nuestras opiniones, nuestras expectativas, nuestros juicios, nuestras críticas, nuestras suposiciones y nuestras conclusiones acerca de cómo deberían ser las cosas. Eso no lo debemos cambiar, debemos mantenernos firmes, pero afrontar la situación con calma para poder darle la mejor solución.

Se trata de cambiar el pensamiento negativo que nos conduce al enfado y al estallido por otro resolutivo. Pongamos unos ejemplos:

Situación: El adolescente deja la ropa sucia tirada en el baño y no la mete en el cesto que tenemos para tal fin.

Pensamiento negativo: «¡Otra vez! Ayer se lo dije y le da lo mismo, se cree que es mi deber ir detrás de él, trabajando, tirándome al suelo... y él a vivir cómodamente. ¡Es un tirano y un caradura!».

El joven es el desencadenante del conflicto, y lo culpabilizamos con razón. La próxima que hablemos con él le daremos ese mensaje, y no en un tono conciliador. Seguramente plante cara y siga actuando igual. Entonces ya no sabremos cómo resolver el problema, a no ser que queramos tener la casa hecha un desastre y no le lavemos la ropa. ¿Es una buena solución?

Pensamiento resolutivo: «¡Otra vez! Ayer se lo dije, está visto que decírselo no es suficiente. Ni es una prioridad para él ni es consciente del trabajo que da. Debe tener consecuencias para que se habitúe. Le voy a llamar para que lo vea y lo haga y seré constante, sin gritos... que no perciba que es por jorobarlo».

El joven es consciente de que genera un problema, sin que nadie le recrimine una actitud que él mismo puede deducir que es injusta para su madre o su padre. Es probable que hasta ese momento no se haya dado cuenta del trabajo que da. Sabe que si sigue así actúa mal y, además, eso le puede acarrear alguna consecuencia indeseada.

Características de los pensamientos negativos

—Piensas que es personal, lo personalizas como si fuese contra ti.

«No mete la ropa en el cesto para darme a entender que él manda, que va a hacer lo que le dé la gana, no entiendo por qué me castiga de esta forma.»

—Es permanente, piensas que nunca cambiará.

«Antes era más aseado, ahora apenas se ducha, ni se lava los dientes» [parece que es algo que no cambiará, sin tener en cuenta que es una característica de la adolescencia].

—Piensas que el que cambie o no depende de ti.

—«Tengo que poder cambiarlo»—. Es una falacia de control. Por eso, ver que no estás pudiendo y que se repite te frustra tanto.

«No sé qué es lo que estoy haciendo mal, yo no esperaba que me pasase esto a mí.»

Características de los pensamientos resolutivos

—No es personal.

«No mete la ropa en el cesto porque no es una prioridad para él, no está acostumbrado a fijarse en esos detalles [efectivamente, para que se acostumbre y haga de ello un hábito y lo incluya en su repertorio de conductas tendrá que hacerlo muchas veces]. No tengo que hacérselo yo. El problema no se resuelve así ni gritándole cada vez que no lo haga, con llamarle, que deje de hacer lo que está haciendo y se ponga a recoger bastaría.»

—Es transitorio.

En un período de evolución y maduración personal la mayoría de las actitudes y hábitos se están fijando. Hay que ser constante y recurrir siempre a las buenas maneras, sin rendirse. Muchos adultos arrastran malas costumbres —y ya no son transitorias— debido a que en su momento sus padres no supieron abordar con eficacia un conflicto.

—No puedes controlarlo todo.

Hay variables alrededor de tu hijo que también influyen en el cambio de conductas (estado de ánimo, otros modelos adultos con los que cuente, amistades...). Tampoco te culpabilices.

Lo dicho: para tratar con los adolescentes y no dejarse llevar por la ira para abordar cualquier situación conflictiva es necesario que los padres controlen su propio enfado. Y para ello hay que ser plenamente consciente del estado en que se encuentra el adulto. Una buena estrategia es verbalizarlo interiormente, expresarlo para uno mismo: «Corro el riesgo de ponerme a gritar, pegar o insultar y no conseguir hablar porque estoy muy enfadado». Ésta sería una buena forma de establecer el estado en que se encuentra para, después, ser capaz de controlar sus emociones anticipándose a ellas.

Como sabemos, lo último es, en una situación de conflicto con el adolescente, hacer una exhibición de ira y estallar en gritos proclamando lo enfadado y harto que se está de la situación. El padre y la madre deben mostrar al menor una capacidad de responsabilidad sobre los propios actos y de control de ellos, ya que ellos en ningún caso

van a ser capaces de ese autocontrol. Uno debe ser siempre responsable de sus actos por muy enfadado que esté.

En efecto, es fundamental que el adulto no sucumba a la tentación de decir algo de lo que después se vaya a arrepentir. Una buena forma de conseguirlo es retirarse antes de iniciar una conversación que amenace con convertirse en una discusión si uno ve que va a saltar y no va a conseguir mantener un diálogo sin gritos ni reproches. Básicamente, porque no conseguiremos nada en absoluto. Cuando uno está enfadado y así lo muestra se rompe toda posibilidad de comunicación y, con ella, de resolución del conflicto.

Otra buena estrategia para evitar estallar en cuanto se avecina una acalorada discusión con el adolescente es posponer la conversación. Para ello se pueden tener preparadas frases como «Ahora estoy bastante enfadado y me tengo que tranquilizar para no decir cosas que no quiero» o «Si no te importa, hablamos mañana, porque ahora estoy nervioso y quiero hablar bien contigo».

Para superar el enfado es conveniente reflexionar sobre sus motivos y buscar vías para encauzarlo en una conversación. Bien puede ser dando un paseo para pensar y ver las cosas con más distancia y perspectiva o bien compartiendo con otra persona el conflicto para recabar otros puntos de vista. Suele funcionar. También son efectivas las acciones que ayudan a distanciarse del enfado, como romper con la situación en que nos encontramos con actividades diferentes: darse una ducha o practicar algún deporte que nos haga descargar la energía acumulada.

Una vez alcanzado un estado de ánimo más relajado es el momento de analizar los pensamientos. Los negativos generan un exceso de ansiedad, tristeza, culpa, rabia y frustración. Todas estas emociones son necesarias para que las personas se adapten a diferentes situaciones. Son, podríamos decir, un mecanismo de supervivencia. Sin emociones, no seríamos humanos. El problema es que, en exceso, consiguen bloquear al individuo y pueden generar comportamientos desadaptados. Es decir, es normal estar alerta cuando un hijo adolescente ha salido y llega de madrugada, pero no es normal no poder dormir o sentirse bloqueado sin poder hacer otras cosas. Tampoco debería ser normal necesitar tener información a cada hora sobre cómo y dónde está, porque no sería más que un exceso de emoción motivada por pensamientos distorsionados.

Por norma general, construimos diferentes tipos de pensamientos negativos que nos provocan excesos de emoción y nos distorsionan la realidad. Nos desenfocan la visión y nos hacen transmitir mensajes que no responden en absoluto a la circunstancia que los ha acabado provocando. ¿Quién no se ha dejado llevar por una situación que le ha molestado, le ha dado vueltas y ha acabado ofreciendo una respuesta totalmente fuera de tono? Si es una reacción que hay que evitar en cualquier relación que tengamos, con más

motivo en nuestro trato con nuestros hijos adolescentes.

Porque cuando un padre o una madre transmite un mensaje negativo, inapropiado, a su hijo adolescente, éste probablemente ni sospeche qué hecho puntual lo ha llevado a pensar así, no entenderá nada. Ni más ni menos. Y, por tanto, no se preocupará por poner remedio. Lo único que conseguirán estos padres es afectar su débil autoestima, que pierda su confianza en sus progenitores y que busque esa valoración y mensajes positivos que tanto necesita en otra parte.

Los pensamientos negativos

Todo o nada:

Son comunes los mensajes que juegan con la radicalidad del todo o nada. Es decir, ver las cosas en términos de blanco o negro sin tener en cuenta los matices de los grises. Si el adolescente hace algo que a los padres no les parece correcto, éstos pueden llegar a pensar: «No hace nada de lo que tiene que hacer». Es decir, de una impresión puntual, como que el chico no recoge un día su ropa, se puede pasar a un dogma, a una verdad absoluta que se fija en la imagen que los padres tienen de su hijo. Sin más reflexión.

Sobregeneralización:

Resulta muy negativo para la autoestima del adolescente y para la relación con los adultos reproches que incluyan las palabras «nunca» o «siempre». Frases como «Nunca haces nada a derechas» o «Eres siempre muy torpe» no son nada efectivas en lo que respecta a la educación del menor y, en cambio, generan una reacción negativa de éste, ya que se siente, y con razón, atacado en cuanto persona y no corregido por una actuación puntual. La alternativa podría ser del tipo: «Últimamente me contesta mal, haré lo que pueda para que no se acostumbre y esta actitud se limite a este período adolescente, sé que cada vez acepta menos que le ponga normas en casa».

Filtro mental:

Por una situación negativa se tiende a olvidar lo positivo, como una gota de tinta que tiñe un vaso de agua. Se generaliza lo malo. Son los pensamientos del tipo: «Cualquier cosa que yo opine, ella automáticamente

piensa lo contrario» o «Desde que es adolescente sólo tenemos problemas». Realmente, existirán discusiones y puntos de vista confrontados, pero ni todas las conversaciones acabarán mal ni todas las opiniones serán opuestas. Además, ¿todo el mal ambiente lo crea el joven?

Descartar lo positivo:

Aunque no exista conflicto, como en el pensamiento anterior, se considera que las actitudes positivas del adolescente son «de oficio», y no se valoran. Como si lo único que hubiese que subrayar fuese lo negativo. Un chico recoge la mesa y se lo hace ver a su madre, buscando su aprobación. «Es lo que tienes que hacer», responde ella, sin valorar que lo ha hecho para agradarle, puesto que para él todavía no es un hábito y le cuesta.

Anticipación del futuro:

Se trata de interpretar las cosas negativamente antes de tiempo, sin ninguna certeza. «Seguro que no está en casa de una amiga y me ha mentido», «¿Y si le pasa algo por dejarle ir el fin de semana a casa de su amigo?». La alternativa debería ser: «No sé si me ha mentido, tengo que darle oportunidades para poder confiar en ella», «No puedo aislarle del mundo, pueden pasar cosas en cualquier momento, los padres de su amigo son personas responsables, no tiene por qué pasar nada allí».

Magnificación y minimización:

Exagerar los fracasos y minimizar los éxitos, tanto los del joven como los propios. «Los hijos de mi amiga ayudan en todo y los míos no hacen nada», «Yo hago todo para mejorar la relación con mi hijo y él no hace nada». Alternativa: «Mi hijo tiene unas cualidades y los otros son diferentes, mejores en unas cosas y peores en otras", «Veo que Marcos hace en ocasiones algo para que mejore el ambiente familiar, como recoger la mesa. Me gustaría que hiciese más, pero yo también tengo malos días. Debemos hacer mejoras ambas partes».

Razonar en función a sus emociones:

Pensar que las emociones son las que reflejan forzosamente el estado real de las cosas. «Soy el culpable de que mi hijo fume porros, debería haberme dado cuenta antes y haber hecho algo para evitarlo», «Mi hijo me

toma el pelo, lo intuyo», «No estoy haciéndolo bien con mis hijos, lo sé porque lo siento así.» Sentirse de una forma o de otra no significa que eso responda necesariamente a la realidad.

«Deberías»:

A veces se establecen normas en función de lo que uno cree que deberían ser las cosas. Son pensamientos rígidos, ya que cuando algo no es como está previsto que sea todo son enfados y malestar. Se trata de dogmas aprendidos que no admiten un replanteamiento, por sensato que parezca. «Deberías vestirte de otra forma, porque pareces de otra familia», «Debes sacarte el carnet de conducir con 18 años, es lo normal», «Es lógico que me preocupe si mis hijos han salido por la noche», «Tiene 17 años, es muy joven para que salga con chicos», «Que me conteste mal, es lo normal a su edad»... Sería práctico sustituir estos pensamientos por «Me gustaría...», «Preferiría que...», «He decidido que sea así...», «Quiero que...»... Nada de leyes universales para guiarnos en el día a día.

Etiquetar:

En vez de describir la conducta, le pongo una etiqueta. «Es un guarro y un vago» en vez de «El cuarto está muy desordenado, ha seguido acumulando ropa en la silla». Los jóvenes están formando su personalidad y sus hábitos, por tanto, no son de una determinada manera, sino que hacen las cosas de una determinada manera. No son insoportables, en todo caso pueden hacer cosas que te molestan o cosas insoportables.

Personalización:

Asumir toda la responsabilidad y descargar de ella al adolescente. «Tiene problemas escolares, lo sabía, tendría que haber estado más encima. A ver cómo lo puedo resolver.» Los hijos tienen problemas, y no precisamente por culpa de sus padres cuando éstos actúan con responsabilidad. Debemos ayudarlos a encontrar una solución que, en todo caso, debe partir de ellos. Forma parte de su evolución como personas responsables.

Superar todos estos pensamientos negativos y transmitir a los jóvenes —y, en general, a todo el mundo— unos mensajes en positivo puede no ser una labor fácil. Pero basta con reflexionar sobre ello y ponerlo en práctica. Es un aprendizaje que bien vale la pena,

ya que las mejoras en la comunicación enseguida dan sus frutos, y una situación que parecía insalvable puede resolverse sin mayor dificultad.

Una vez logrado el objetivo, o mientras estemos en ello, nada mejor que transmitir esos elogios que el adolescente, aunque él nunca lo reconozca, tanto necesita: «Eres muy importante para mí», «Me importas mucho y me importa lo que me cuentes y lo que te pasa», «Me gusta mucho estar contigo», «Me siento orgulloso de lo bien que sabes hacer esto»... O bien palabras de apoyo: «No pasa nada por equivocarse, el que nunca hace nada nunca se equivoca», «Yo estoy aquí si me necesitas, no soy tu enemigo», «Has tomado una buena decisión»... Y, si es necesario algún «no», razonado, para que vean que su padre o su madre decide y actúa con responsabilidad sobre ellos. Que ellos realmente importan.

¿Y en el caso que, pese a todo y mientras tratamos de controlar nuestras propias emociones frente al adolescente, no hayamos podido evitar estallar? Todas las situaciones, siempre que seamos protagonistas de ellas, se pueden reconducir, aunque parezca que es demasiado tarde. No nos quedemos con un «Ya que me he enfadado, se acaba aquí la discusión. Tienes que hacer lo que yo te diga, tengo la sartén por el mango y para qué voy a hacer ya el esfuerzo de hablar». ¿Acaso no es mejor disculparse por habernos comportado como sabemos que no debíamos hacerlo? ¿No lo haríamos en otras circunstancias y si el enfado no fuese con nuestro hijo? «Mira, siento haberte gritado de esa manera, una cosa es que no me gusten ciertas actitudes y otra es que tenga derecho a tratarte así». El adolescente vuelve a sentirse valorado ante un padre o una madre que pide perdón por su actitud, aunque no cambie su discurso.

Disculparse no es humillarse ni cambiar de opinión. Muchos padres temen que haciéndolo pierdan autoridad, pero debemos tener muy claro que cuando un padre reconoce ante sus hijos que sus formas no han sido las adecuadas no está diciendo que pasa por alto el motivo de su enfado, sólo se disculpa por sus formas o por equivocarse responsabilizando a los jóvenes. Es más, les está enseñando a sus hijos un patrón de conducta fundamental para su vida como adultos.

¿Cómo manejarse cuando el joven se enfada?

Al margen de cómo venga el enfado o de quién sea el originador, podemos establecer unas líneas generales para afrontar una situación compleja. Lo primero es reconocer ese enfado, no menospreciarlo, y valorarlos. No está de más reconocer el derecho del joven a enfadarse y a expresarlo, como todos, en un momento u otro, solemos hacer. Lo mejor es transmitirle mensajes del tipo: «Estás enfadado, entiendo que lo que te molesta es...» o

«Estás muy enfadado, es normal que te moleste...». Si, por el contrario, nuestra reacción es del tipo «¡Qué tontería!», «Eres un dramático», «¡Menudos problemas tienes, eso no son problemas!», «No vayas de víctima»... lo más probable es que nos rechace o se sienta mal con nosotros, porque no lo entendemos.

Los adolescentes tienen derecho a enfadarse y a expresarlo, y es normal que lo hagan en una etapa de gran carga emocional. De acuerdo, sus problemas nos pueden parecer nimios y sus reacciones, exageradas, pero es mejor dejar que aflore esa emoción. Si se van a tener que quedar sin salir porque no han ordenado su cuarto antes de la hora es normal que estén enfadados, y es mejor no decirles nada más, porque volcarán su enfado sobre los adultos castigándolos por lo que ha sucedido. No se trata de ofenderle más, se trata de ayudarlo a ordenar su enfado y a contarlo, no a aceptarlo. Hay que poner un límite, y el adulto también tenerlo.

Hay diferentes maneras de ayudarlo a controlar su enfado y de hacerle ver, de forma racional, cuál ha sido el proceso que lo ha llevado a ese estado de ánimo. He aquí una posible situación:

— Si ordenas tu cuarto te puedes ir.

— No, porque ya se han ido todos juntos al cine y yo no quiero llegar solo.

— Si no puedes ir no es porque yo te castigue, sino porque no has ordenado antes de la hora y no quieres llegar solo.

— ¡Déjame en paz!

— Entiendo que estés enfadado, yo también lo estaría.

Otro ejemplo de cómo mantenerse firme ante el adolescente sin perder los estribos ni dejarse llevar por su enfado sería, por ejemplo:

— Entiendo que estés enfadada porque tus hermanos te cojan cosas de tu cuarto, pero no puedo permitirte que los insultes de esa manera. Resuélvelo de otra forma y, si quieres, hablamos de cómo hacerlo, pero ten muy presente que no quiero que los insultes.

Los adolescentes, como muchos adultos, suelen usar las exhibiciones de fuerza como herramienta para que los padres se asusten, para que flexibilicen sus posiciones o crean que es desorbitado el límite que se les ha impuesto. Los adultos no deben, en caso de que

el chico recurran a estos elementos de presión, hacer caso de sus gritos y sus golpes. Si no, estaríamos perdidos. Es probable que el chico aumente la intensidad de los gritos, los insultos y los golpes si está acostumbrado a que los padres presten atención a sus rabietas. Cualquier mínimo gesto o palabra que ponga en evidencia que el padre o la madre toman en cuenta la indignación del hijo y que ésta tiene efecto sobre ellos conducirá a pensar al adolescente que su estrategia está teniendo éxito.

El proceso es similar al de las rabietas de los niños, pero, lógicamente, más complejo y efectivo. Estos comportamientos se mantienen porque funcionan. No hay que prestar atención a estos estallidos, y una vez se calmen, hay que acercarse al adolescente. Es conveniente evitar comentarios del estilo: «Bueno, ¡ya se te ha pasado!». Es más adecuado un mensaje constructivo: «Si quieres podemos hablar y resolverlo». Los adolescentes no son niños, son casi adultos y necesitan esos elementos de apoyo, además de sentirse escuchados y valorados.

No es conveniente obligar a hablar al adolescente después de un estallido de ira, pero hay que transmitirle la convicción de que cuando quiera hablar, los padres van a estar disponibles para hacerlo. Verá así que el diálogo, y no los gritos y los golpes, representa un buen camino para resolver las cosas. El tono de voz que utilicemos tiene que ser calmado y firme siempre, aunque el del adolescente sea todo lo contrario. Es importante. Si en la discusión el adulto eleva el volumen de la voz la situación se desbordará, porque caerá en la trampa del joven, y la espiral emocional será imparable. Es conveniente contestar, ante un grito o un insulto, algo parecido a «No voy a aceptar que me insultes y me trates como lo estás haciendo, así que cuando estés más calmado y me trates con respeto estoy abierto a hablar tranquilamente».

Hay que escuchar con atención y respeto al chico cuando esté más tranquilos. A la hora de escucharlo no hay que darle consejos, ni juzgarle ni opinar sobre su enfado. No hay que burlarse de él, cambiar de tema o mostrar rencor alguno por la escena que pueda haber montado o las palabras que pueda haber llegado a pronunciar. Calentones los podemos tener todos, y en el adolescente no son sino fruto de ese proceso evolutivo del que hemos hablado. No hay que darle, por tanto, mayor importancia a lo que haya pasado. Aunque tampoco quitársela sin más.

Si el adulto exige al adolescente que le trate con respeto hay que hacer lo mismo con relación a él. La expresión de la cara y los gestos tiene que reforzar este respeto con que el adulto trata al adolescente. Si el chaval da rienda suelta a su enfado frente a los padres porque está alterado por cualquier otro motivo que no tiene que ver con ellos es importante reconocerles el enojo, pero hay que transmitirles, sin atacarles, que no tienen por qué pagar el enfado con los padres y que deben aprender a controlarse. No obstante, hay que actuar con tacto y elegir el momento en que se les transmite esto, ya que si el

adolescente está muy alterado no estará tan receptivo ni escuchará lo que se le dice. Es mejor esperar a que esté un poco más tranquilo.

Si se quiere abordar un tema serio, una opción muy válida es salir del ámbito familiar. Así, por ejemplo, se podría quedar con el hijo para comer en un restaurante o tomar algo en una cafetería y charlar. Eso facilita las cosas, ya que si hablamos en el exterior, rodeados de más gente, tendemos a controlarnos y estamos más predispuestos a dialogar sin que ello desemboque en un conflicto. Además, el adulto transmite así al chico que le importa tanto como para dedicar un rato en exclusiva a charlar con él, como haría con un amigo o para tratar de asuntos laborales. Y posiblemente relacione estos escenarios con lugares de adultos, por lo que su comportamiento se parecerá seguramente más al de un adulto que al de un niño encolerizado.

Otra cuestión que suele preocupar a los padres es cómo fomentar que el adolescente se disculpe cuando su comportamiento no ha sido el adecuado. No hay que obligarle a disculparse, ya que debe sentirse realmente mal por lo que ha hecho. En ocasiones es tal la vergüenza que pasa por lo que ha sucedido que no sabe por dónde empezar a pedir perdón. Se le puede proponer entonces algo así: «Creo que debes disculparte por lo que hiciste. Es una actitud muy sensata que facilita que los demás te perdonen. Nadie es perfecto y por eso hay que permitirse cometer errores».

Cuando el enfado del adolescente surge porque quiere que el adulto le conteste de inmediato cuando le pide algo y éste no tiene aún la respuesta decidida, no hay que sentirse obligado a darla en el acto. La respuesta, entonces, tiene que ser concreta y coherente: «Mira, no lo he decidido y necesito un día más. Mañana te contesto, no se me olvida. Mañana, después de comer, te digo algo». Hay que ser concreto respecto del tiempo que se le va a hacer esperar porque al chico le interesa tener una respuesta. Comprometerse a un plazo contribuye a disminuir su ansiedad y, además, se le transmite comprensión por parte del adulto y respeto con relación a la necesidad de organizarse que tiene. Si se le respeta, y se respeta su tiempo y su necesidad de organizarse tenemos más posibilidades de que ese respeto se proyecte sobre nosotros.

4

Podemos hablar sin tener que gritarnos

Objetivos de este capítulo:

Aprender a comunicarse con los adolescentes, a transmitir de forma comprensible para ellos las normas que deben acatar y predicar con nuestro ejemplo como factor determinante en el mantenimiento de la autoridad. Reconocer algunos modelos de educación y elegir el responsable.

Es una intranquilidad frecuente para los padres el papel que deben adoptar ante los hijos y la manera de comunicarse con ellos. En su relación con el adolescente no saben si deben ser condescendientes o no, o si es conveniente que uno de los progenitores sea más estricto y el otro más condescendiente, ya que a menudo se tiene miedo a que si se ejerce la autoridad de forma muy dura el adolescente se sienta demasiado presionado y acorralado y se repliegue en sí mismo, de tal manera que los padres sientan que lo pierden y que no dominan la situación.

La autoridad es importante ante el adolescente como figura; es decir, el padre y la madre son la figura de autoridad en casa, son los que toman decisiones con respecto a la economía familiar, el orden y las normas, pero la autoridad que hay que ejercer con un adolescente es diferente a la que hay que aplicar con un niño. Inevitablemente cabe tener en cuenta que la complejidad del pensamiento del adolescente es mayor que la del niño y es necesario implicarle en la responsabilidad, más que ordenarle.

«Responsabilidad» significa que la persona sepa anticiparse a las consecuencias haciendo buenas elecciones y se haga cargo de sus errores. En esta etapa del desarrollo una de las principales funciones educativas de los padres es enseñar a los chicos a ser responsables. Hay que ayudarles para que desarrollen la habilidad de elegir adecuadamente y que aprendan que cada elección tiene consecuencias que se deben asumir.

La diferencia fundamental en el comportamiento de un adolescente ante unos padres que le potencian la responsabilidad o que, por el contrario, son autoritarios y simplemente ordenan es que es más probable que ante estos últimos el adolescente mantenga una actitud menos madura, mienta más y exista menos vínculo y confianza con sus padres. Es más probable que ante un padre que potencia la responsabilidad el adolescente no mienta, pues el clima no es hostil, ni humillante: es un clima en el que se plantea una toma de conciencia de la consecuencia. Hay, por tanto, mayor confianza y cercanía con los padres.

El mensaje para el adolescente es «la consecuencia de tus acciones y decisiones no te

la pongo yo, te la pones tú, dado que tú has decidido hacer eso». Por ejemplo, saltarte un semáforo tiene sus consecuencias: multa, pérdida de puntos, pérdida del carnet, atropellar a alguien, darse un golpe...

Hacer una buena labor como padre implica, en este sentido, saber darle a cada hijo la responsabilidad que puede asumir por su madurez. No todos los adolescentes de 16 años están preparados para tener una moto; tampoco todos los de 18 están preparados para tener una paga mensual y responsabilidades como sacarse el carnet de conducir, tener un coche, quedarse solo en casa, cocinar... Además de observar la capacidad de nuestro hijo para hacerse cargo de determinadas situaciones, hay que irle dando, gradualmente, responsabilidades. Esto favorece su desarrollo y facilita su madurez.

Carmen tiene 21 años, vive en casa de sus padres con su hermano de 19 años y desde hace dos años ni estudia ni trabaja continuadamente. Su hermano, por el contrario, es un chico muy independiente y trabaja a la vez que estudia un ciclo formativo de grado superior.

Carmen fue una niña muy deseada y desde pequeña se le consintieron bastantes caprichos. Sus padres se mostraban muy permisivos porque, según ellos, era muy graciosa y tenía mucho carácter. Sus pataletas eran constantes y por agotamiento cedían a sus caprichos.

Su madre es la que se ha dedicado a su educación, ya que estaba siempre en casa por las tardes. Ella reconoce que la ha protegido mucho y argumenta que, como se mudaron de ciudad siendo Carmen pequeña, con 2 años, la madre lo pasó muy mal para adaptarse y se refugió en sus hijos. Ha querido que vivan tranquilos. La relación con su marido no era fácil. «Es un hombre bastante autoritario y no podía contarle la mitad de las cosas. Aún hoy tengo que cubrir a mis hijos para que no se cebe con ellos, porque nunca ha pasado tiempo con ellos. Él siempre ha llegado a casa por la noche y, al cabo de estar medio minuto con sus hijos, ya quería castigarlos, y eso no me parecía normal», explica.

Carmen tiene hoy dificultad para adaptarse a las normas que se imponen en los puestos de trabajo. Le cuesta asimismo exigirse el cumplir una meta, como estudiar una profesión o buscar trabajo. Tiene también problemas para controlar sus emociones, y el resultado es que es bastante ansiosa y pasa de estar muy contenta a sentirse profundamente desgraciada si algo no le sale como ella espera. No tolera, por ejemplo, la frustración que le provoca si se le estropea un plan previsto. Para combatir la ansiedad utiliza

herramientas fuera de sí misma para relajarse, como fumar tabaco, fumar porros, sentirse aceptada por sus amigas...

A todo esto hay que añadir que sus padres tenían y tienen criterios absolutamente distintos. Ella lo ha sabido siempre y les ha visto discutir por temas relacionados con ella. Eso provocaba que Carmen no respetara a ninguno de los dos, puesto que se desacreditaban ellos mismos al no tener un criterio claro con respecto a lo que se debe o no se debe hacer.

Cuando Carmen hablaba mal a su madre delante de su padre él nunca le paraba los pies. Incluso en ocasiones le veía irse sin decir nada y sonriendo levemente porque le había hecho gracia el insulto que Carmen le había dedicado a su madre. Carmen se debate constantemente entre la culpa y la rabia, porque sabe que no está bien hablar así a su madre pero, como dice ella, «es un hábito que me supera».

Carmen no se siente mal por tener 21 años y seguir en casa de sus padres sin estudiar ni trabajar. Además no participa de ninguna responsabilidad en casa pues «como siempre se ha negado, ya hemos desistido», argumentan sus padres.

En algunos hogares, la falta de respeto a los padres por parte de los adolescentes y la carencia de autoridad de éstos es algo que se ha ido gestando desde la niñez. Y si no se han sabido ganar el respeto de los hijos cuando eran pequeños no lo van a conseguir cuando son adolescentes. Porque el respeto no se consigue por el mero hecho de ser padre, sino que debe venir acompañado de algún mérito. Nuestros hijos nos respetarán si nos ganamos ese respeto.

No es difícil encontrarse a padres que consideran que su pérdida de autoridad se debe a su incapacidad de educar sin hacer uso de la violencia. Ese era el modelo que tenían de niños y el que no han aplicado por sensatez o, simplemente, por presión social. Generaciones de jóvenes aterrorizados demuestran que ni la letra ni los valores entran con sangre. La violencia sobre niños y jóvenes sólo acarrea graves consecuencias sobre la personalidad. Uno puede creer que una bofetada a tiempo puede resolver una indisciplina, pero lo único que consigue es reforzar esa actitud y convertir al niño o al adolescente en un maltratador en potencia.

Ya que no basta con ser padre o madre para que te respeten como tal, al igual que no basta con ser profesor, juez o policía para ganarse el respeto en una época en que los

referentes de autoridad son otros será mejor que tratemos de tomar su modelo. Para empezar, respetándonos a nosotros mismos, demostrando la seguridad y capacidad de liderazgo de esos nuevos referentes y colándonos en su mundo. Simplemente se trata de interesarnos y conocerlo.

Si fumamos, bebemos, consumimos drogas y hablamos mal de los demás, ¿cómo pretenderemos que nuestros hijos no reproduzcan estos comportamientos? Nuestros mensajes contradecirán nuestros actos y perderemos toda credibilidad. Si hablamos mal de nuestros padres, abuelos de los hijos, delante de ellos, ¿cómo pretenderemos que nuestros hijos nos respeten cuando seamos mayores? Si no ponemos límites a los niños cuando son pequeños, ¿cómo se los podremos poner cuando sean adolescentes? Si cedemos a todos los caprichos de los pequeños, y les compramos todos los juguetes y las chucherías que nos piden, ¿cómo les vamos a negar después los tejanos de marca y el móvil de última tecnología?

Involucrarnos en sus actividades y aprender nuevas tecnologías para compartir sus experiencias es otro de los retos que debemos afrontar. ¿O acaso no es importante poder controlar lo que hacen los hijos con internet para poder evitar casos de ciberacoso y relaciones con desconocidos que pueden conducir a situaciones peligrosas? Y, en la medida de lo posible, es muy enriquecedor para todos tratar de colaborar en sus tareas escolares.

Aunque, por encima de todo, debemos mostrar un comportamiento coherente. Los hijos no deben detectar contradicciones entre lo que decimos y lo que hacemos. Si los amenazamos con dejarlos sin helado de postre porque se portan mal, debemos cumplir la amenaza y no ceder a sus llantos y quejas si efectivamente se han portado mal. Lo mismo ocurre entre los progenitores: el padre y la madre deben ponerse de acuerdo a la hora de establecer normas y límites, porque si se contradicen entre ellos, los niños se desconciertan y acaban por no tomarse en serio ni las normas ni los castigos. En definitiva, acaban por no respetar a los padres.

Los modelos de educación

A la hora de educar a los hijos, los padres siguen por lo general alguno de los distintos modelos educativos de nuestra cultura. Es lógico e inevitable, aunque a menudo se mezclen distintos modelos, en mayor o menor grado.

AUTORITARIOS

Los padres y madres autoritarios creen que la verdad la tienen únicamente ellos y que no hay que escuchar los puntos de vista del adolescente. Controlan a sus hijos mediante el castigo y buscan de esa manera cambiar su comportamiento. Eligen ellos sus actividades. Los proyectos familiares nunca se deciden juntos, las decisiones son unilaterales. Utilizan mandatos, no orientaciones. Frases del estilo: «Porque yo lo digo y punto» y críticas destructivas como «eres un inútil», «no vas a llegar a nada en la vida» o «no das una a derechas» son frases habituales en los hogares que siguen un modelo de educación autoritario. Esto provoca en los adolescentes una reacción agresiva y despreciativa hacia los padres, y este pensamiento puede extenderse a toda la sociedad.

Otro efecto habitual es que el adolescente desarrolle una personalidad dependiente de figuras investidas de autoridad como los líderes del grupo o personas admiradas, dado que estos chicos tienen un bajo concepto de sí mismos y buscan la aprobación del grupo. Les cuesta por lo tanto tomar decisiones, pues no creen acertar, no confían en sí mismos y temen el rechazo del grupo.

Sobreprotectores

Los padres y madres sobreprotectores, en cambio, piensan que sus hijos les necesitan constantemente y que sin ellos no pueden defenderse. Esta es otra forma de control, ya que se les resuelvo problema para que «nunca les pase nada» y asumen la responsabilidad de sus hijos. «¡Qué necesidad tiene de sufrir, ya le tocará!», «todavía no puede», «no lo sabía o no se ha dado cuenta» o «es que es un puro desastre» son pensamientos típicos de los padres que ejercen un exceso de protección sobre los hijos. Esto genera adolescentes que suelen pensar mucho en sus sentimientos y necesidades, tienden a hacer una catástrofe de algo negativo y no agradecen el esfuerzo de sus padres puesto que consideran que es su deber. Además, se enfadan si sus padres no les cubren lo que ellos consideran sus necesidades y se sienten abandonados como si las necesidades de sus padres estuviesen en un segundo plano.

En el mundo exterior al del hogar tienen frecuentemente dificultades a la hora de relacionarse con los demás, puesto que son egocéntricos. Piensan que son los que más necesidades tienen. Al ser todo tan fácil en el entorno familiar tienen dificultades para adaptarse a la vida real, pues para los demás no son el centro del mundo. En casa muchas cosas giran en torno a sus necesidades y creen que eso es lo que debería ser en todas las situaciones. Estos adolescentes tienden a desarrollar cuadros de ansiedad, inseguridad y timidez, pues al enfrentarse al mundo exterior no tienen habilidades. Los padres se han ocupado de todo. La sobreprotección, pues, incapacita.

Inconsecuentes

Las madres y padres inconsecuentes, por otra parte, son los que manifiestan ambigüedad en sus criterios. No tienen claro lo que debe o no debe ser. Lo que hoy no se puede, mañana sí se puede; lo que hoy se alaba, mañana es motivo de castigo. Todo depende del momento. Esta actitud desorienta a los hijos, que son incapaces de desarrollan un juicio moral. Al no tener claros los límites se muestran indecisos en sus relaciones, nerviosos y temerosos o ansiosos. No saben cuándo tienen que hacerse respetar y son inestables en sus propósitos, debido a que no han encontrado motivaciones constantes en sus padres. Tienen en general problemas para madurar.

Cumplidores

Los padres y madres cumplidores sólo intervienen para tomar lo que llaman las decisiones importantes, mientras que rehúyen la participación en la vida cotidiana. Uno de los dos progenitores se ocupa de las decisiones que él cree importante, mientras de del resto de las cuestiones se ocupa el otro. Por lo general, este trato cotidiano recae en la madre, mientras que el padre se atorga el protagonismo para esos momentos importantes. Conocen a sus hijos a través de su pareja, no porque convivan en un día a día con ellos. Las largas jornadas laborales no son excusa, ya que el fin de semana es un buen momento para pasar junto a los hijos, y por las noches siempre se puede contar con un corto tiempo para hablar con los hijos. Los adolescentes que surgen de un padre cumplidor se sienten poco atendidos a nivel emocional, ya que ven cubierta la falta de tiempo de sus padres con detalles materiales. Estos chavales necesitan que sus padres les escuchen más y les hagan sentir que son importantes para ellos.

En su escala de valores anteponen los aspectos materiales, y por el hecho de estar en un grupo aceptan cualquier cosa sin hacerse valer. No exigen respeto a sus iguales, sino que se esmeran más en dar con el objetivo de sentir que importan. Cuando se sienten acogidos por sus amigos y sus amigas se separan más de los padres.

Responsables

Los padres y madres responsables, en cambio, apoyan y ayudan a sus hijos a que tomen sus decisiones y sean responsables con las consecuencias. Les facilitan alternativas para elegir y organizar su vida. Tratan a los hijos con respeto y para ellos es tan importante la opinión de un adulto como la de ellos, independientemente de que ante determinadas decisiones y según el grado de madurez del hijo los padres intervienen más o menos en

la toma final de la decisión. Esto genera adolescentes que conocen sus posibilidades y limitaciones y actúan en consecuencia. Respetan a los demás y exigen respeto hacia ellos, respetan las normas y son socialmente habilidosos. Suelen ser adolescentes maduros, con personalidades muy sanas y buen concepto de sí mismos.

Los distintos modelos de educación

A casa de Eduardo ha llegado por segunda vez una factura de teléfono de 250 euros.

El padre autoritario reaccionaría diciendo a su hijo que es un caradura y lo amenazaría con quitarle el teléfono. «No sabes usarlo y ni se te ocurra plantearte salir en un mes», le diría.

La madre sobreprotectora diría: «Cuando se entere tu padre verás como se va a poner. Anda, yo hablaré con él, pero ten en cuenta lo que estoy haciendo por ti y no lo vuelvas a repetir».

El padre inconsecuente acusaría a su hijo de ser un inmaduro y le exigiría que nunca más coja el teléfono. «Pero tú me dejaste hablar todos los días media hora», se quejaría el adolescente. «Pues eso, ya has hablado bastante. Ahora, si quieres, hablas conmigo».

El padre cumplidor argumentaría que «yo no he querido decirte nada estos días porque tu madre te lo permitía, pero no hay derecho a esta factura. Ahora voy a empezar yo a poner orden en esta casa, se terminó lo bueno».

Finalmente, el responsable preguntaría al hijo: «¿Qué vas a hacer para pagar tus llamadas? Es bastante dinero, yo puedo adelantártelo pero me lo tienes que ir pagando con el dinero que vayas teniendo de paga o de cumpleaños y Reyes».

A Rosa le han puesto una multa por llevar a una amiga en la moto e ir sin casco las dos.

El padre autoritario diría: «Además de la multa, que por supuesto te las vas a ingeniar para pagar tú, te has quedado sin moto para siempre».

El padre sobreprotector se escandalizaría: «¡Qué mal lo habrás pasado, hija! Eso te tiene que hacer aprender para no volver a hacerlo, un día vas a tener un disgusto. ¿De cuánto es la multa? Uf, de verdad, recuerda que la próxima vez no seguiré pagando tus imprudencias».

El padre inconsecuente se lamentaría: «¡Qué mala suerte! La otra vez te castigué, pero esta vez ya no tiene sentido. Esto no funciona, tú veras que haces con tu vida, y a mí no me la cuentes».

El padre cumplidor diría: «Ya me ha contado tu madre lo que te pasó el viernes con la moto, ya hablaremos tú y yo».

Mientras que el padre responsable preguntaría: «¿Qué vas a hacer, has pensado como resolverlo? ¿Tu amiga va ha hacerse responsable de su parte? Piensa que por lo menos ha sido una multa y que no os ha pasado nada de lo que podría haber pasado, es una imprudencia montar dos personas en una moto tan pequeña».

Jorge ha suspendido cinco asignaturas esta evaluación. Tiene 14 años y ha dicho durante toda la evaluación a sus padres que estaba estudiando mucho y que todo iba bien.

El padre autoritario amenazaría: «Hasta que no apruebes todo olvídate de la calle».

El padre sobreprotector diría: «Voy a ir a hablar con los profesores, porque después del esfuerzo que has hecho no sé qué ha pasado. Definitivamente esta evaluación voy a buscar un profesor de matemáticas y otro de lengua y si no te cambio de colegio, que esto está siendo un calvario».

El padre inconsecuente afirmaría: «La pasada evaluación quise confiar en ti y no te dije nada, pero esta ya es demasiado. Te vamos a quitar de todas las actividades extraescolares hasta que puedas hacerte con el curso. Todos los días tienes algo de deporte y empiezas a estudiar a las ocho, eso no son horas».

El padre cumplidor pondría en marcha un nuevo plan: «A partir de hoy vas a empezar a estudiar conmigo y a darme a mí explicaciones. Estaba dejando a ver qué tal lo hacías sin que yo me pusiese pero veo que esto no

funciona».

El padre responsable, en cambio, preguntaría: «¿Qué ha pasado? ¿Crees que podrás superar las asignaturas sin ayuda o necesitas algún tipo de ayuda? ¿Vamos a hacer una evaluación psicopedagógica? Puesto que te están costando desde hace tiempo varias asignaturas, puede que exista alguna dificultad. Esta evaluación te orientará y a mí también».

¿Cuál es el mejor modelo? Parece obvio que el de los padres responsables. Llegar a serlos es, simplemente, fruto de la voluntad y el esfuerzo. ¿Quién había dicho que formar adolescentes sanos y responsables no requería trabajo y dedicación? ¿Y cómo se aprende a ser padres responsables? Una buena forma es plantearse cómo se suelen afrontar las situaciones conflictivas o que requieren una decisión en el hogar. Por ejemplo con una batería de preguntas cuyas respuestas, sinceras, nos ofrecen un rápido diagnóstico y nos ayudan a corregir y marcar el camino de la responsabilidad.

¿Dependo de mi estado de ánimo para actuar de una u otra forma? Con un hijo adolescente, no deberías hacerlo. En todo caso, aplaza decisiones.

¿Coincidimos mi pareja y yo en la forma de educar? Debéis hacerlo. Pactad el modelo y las formas, pero siempre al margen del joven.

¿Me agobia que mi hijo lo pase mal y le rescato de las situaciones? Mal hecho si es el caso. Guíalo, nada más.

¿Se me olvida aplicar las consecuencias? Si es así, el trabajo puede ser en vano.

¿Me preocupa mucho que se me vaya de las manos y por ese motivo soy muy duro para controlarlo? Trata de distanciarte y ver las situaciones con objetividad.

¿Le castigo sintiéndome culpable y luego le abrazo o le expreso mi arrepentimiento por enfadarme con el y le perdono? Trata de ser consecuente.

Pero al margen de todos estos tipos de modelos, en lo que no deberíamos caer nunca es en la contradicción. La diferencia de criterios entre el padre y la madre, ver que se enfrentan ellos cuando el foco de la conversación era el hijo, ver que se desacreditan, es lo peor para los jóvenes. Situaciones así suelen provocar que los hijos se hagan fuertes ante los padres posicionándose al lado de uno u otro según les interese. Es mejor

callarse, aunque uno no esté de acuerdo con la actitud, la reacción o la decisión del otro, que enfrentarse delante de los jóvenes. Es preferible que el otro se equivoque en una decisión a que os desacreditéis, porque ahí perdéis los dos a corto y a largo plazo.

En las consecuencias está el aprendizaje

En la vida aprendemos de los errores y disfrutamos del esfuerzo que nos permite alcanzar las metas que buscamos. Y eso es precisamente lo que deben hacer los adolescentes: asumir las consecuencias de sus acciones. Las buenas y las malas. Lo habitual es que protejamos a nuestros hijos de los pequeños problemas con que se topan en su día a día, por mucho que ellos se los hayan buscado, y les premiemos sin que ellos se lo hayan ganado. Es así y debemos asumirlo. Sin embargo, debemos tener muy presente que sólo en las consecuencias, del trabajo, el esfuerzo y también de la irresponsabilidad está el aprendizaje que tanto necesitan para ser personas adultas y autónomas. Alejándolos del peligro, tienen que aprender que sus actos generan consecuencias.

— Papá por favor, llévame al colegio que llego tarde otra vez y ayer me dio un aviso la profesora.

— Lo siento hijo, no puedo, yo he quedado, me he comprometido.

Si le rescatas de los problemas no aprenderá nunca que no responsabilizarse tiene un precio. Debe vivirlo, no vale con que tú se lo cuentes o le amenaces con que algún día tendrá un problema. Únicamente en el caso de que tu hijo corra peligro, sácale las castañas del fuego y luego exponle las consecuencias. Pero haz que asuma el coste de sus actos. Si ha ido sin casco en moto y le han multado, no le dejes sin salir el año entero o sin paga, anticípale el dinero y que asuma el la multa.

Iñaki tiene 17 años, cogió el coche de su hermana mayor cuando ella no se dio cuenta, sin permiso de conducir. «Sólo quería probar a dar una vuelta cerca de casa», arguye. Se ha dado un golpe en un cruce al no ver un stop. A él no le ha pasado nada, pero se ha dado un buen susto. Al llegar a casa se pone a llorar muy nervioso. Sus padres le preguntan el motivo y él les explica.

— ¡Menudo susto, hijo! ¿Estás bien? ¿Le ha pasado algo a alguien?

— No, yo estoy bien, únicamente se han tenido que llevar el coche porque ha quedado muy mal.

— ¿Qué vas a hacer con tu hermana? ¿Cómo se lo vas a decir? ¿Y cómo vas a resolver lo del coche? (esta actitud de los padres fomenta la responsabilidad, pues dan por hecho que la responsabilidad es suya y en ningún caso se plantean que tengan que resolver ellos una mala decisión de su hijo).

— Tendré que trabajar todos los fines de semana para pagarle un coche o la reparación, si se puede arreglar, pero aún así se va a enfadar muchísimo. Tendré que aguantar lo que me diga porque tendrá toda la razón.

Es, como se suele decir, ley de vida. Cuanto antes vivan nuestros las consecuencias negativas de sus actos, antes se responsabilizarán y antes madurarán. Los adultos debemos autorregularnos. Es decir, regular nuestros deseos y conductas y asumir sus consecuencias, así como nuestras emociones y nuestros pensamientos para motivarnos y conseguir nuestros objetivos. Y, como padres, nuestro objetivo es que nuestros hijos también lo hagan. Con nuestra ayuda, por supuesto, pero nunca asumiendo nosotros sus responsabilidades. Ya lo hemos hecho mientras han sido niños.

Mar es buenísima para organizar los planes de su grupo de amigas para el fin de semana, pero le cuesta muchísimo organizar su cuarto. A sus padres les resulta difícil limpiar en su habitación, pues tiene libros, mochilas, ropa, revistas... todo por el suelo o apretujado en la estantería. El armario también es un desastre, y la ropa planchada tienen que volvérsela a planchar antes de ponérsela porque lo mete todo sin doblar.

Tras varios toques de atención, sus padres un día se le dijeron abiertamente: «Mar, nos resulta muy difícil limpiar tu cuarto, y se acumula la suciedad, así que acuérdate de que los lunes vamos a entrar a limpiar para que tengas el domingo para ordenar. Retiraremos lo que necesitemos para hacerlo bien». No fue ninguna bronca. Al contrario, su tono fue el mismo de quien dice que se va a la calle y la hora a la que volverá.

El martes siguiente Mar echó de menos una camiseta que había dejado en la silla y no sabe si se le había caído al suelo, también echó de menos unos apuntes que necesitaba para que hacer unos ejercicios. Los padres le

dijeron que no sabían si ellos habían apartado la camiseta y los apuntes, en ese momento bastante tenían con limpiar como para acordarse de todo lo que retiraron del suelo. En ningún momento dijeron nada más, ni en un tono sarcástico ni molestos. Ni tan solo contestaron al gesto de enfado de Mar.

A partir de entonces, los domingos Mar empezó a hacer un verdadero esfuerzo por ordenar, sabía que ese momento llegaba todos los lunes sin falta.

PUNTOS DÉBILES DE LOS PADRES A LA HORA DE APLICAR LAS CONSECUENCIAS

Sí, de acuerdo, estamos centrados en nuestro hijo o hija y tenemos asumido que le debemos ofrecer una educación responsable, que debemos hablarle con serenidad, comprender su evolución, reconducir sus enfados... pero tenemos algún momento de debilidad, es inevitable. Pensamos que no le dedicamos el tiempo suficiente y nos sentimos culpables. Sí, debería asumir la consecuencia de alguno de sus actos, pero... ¿y si en el fondo tenemos nosotros la culpa? No caigamos en el error. Debemos distinguir que una cosa es cuidarle, escucharle, atenderle y actuar con responsabilidad y otra es no enseñarle a responsabilizarse de sus decisiones. No vayamos a caer en la trampa que nosotros mismos nos ponemos cuando mezclamos nuestro amor por el chico o la chica con nuestro papel de educadores, porque no le estaremos ayudando.

Es comprensible que cuando lleváis un día muy bueno no queráis estropearlo con una consecuencia, sino mantener el buen ambiente. O simplemente porque estáis de vacaciones, o porque estáis con familiares o amigos. Lo mejor es retirarse y hablar con el joven aparte, para respetarle y que no se sienta mal en público, pero hacerle ver que no te vas a olvidar de esa consecuencia que ha tenido una de sus actitudes o actos.

También es lógico que cuando estéis cansados por otros motivos prefiráis pasar por alto algo importante que guarda relación con su responsabilidad. O incluso que temáis deje de quereros y que vuestra relación cambie con él o con ella, porque le veis muy distante. Pero, de nuevo, sería caer en un error, tenedlo claro. Vuestro hijo no es tan independiente como te quiere hacer ver, os necesita mucho más de lo que os demuestra, y a veces es necesario para él alejarse para comprobar que él solo puede pero te necesita. Marcándole el camino y haciéndole ser consecuente con sus actos os estáis ganando su respeto y le estáis demostrando que su madurez e independencia os importan.

Por otra parte, los adolescentes tienen que aprender también a aceptar el dolor como parte de la vida. Lo harán más pronto o más tarde. Son muchos los pacientes que de

adultos acuden a consulta con problemas de ansiedad y con grandes dificultades para afrontar el dolor que aflora el día menos pensado. Es importante tener expectativas realistas sobre nuestros hijos, porque si la exigencia es superior a la capacidad puede sentirse angustiado o presionado pensando que os va a defraudar o que es débil porque no puede conseguir algo que es normal conseguir. Y si damos muestras de estar muy mal porque ellos están mal o pasando un mal momento el adolescente le da más importancia a su problema, pudiéndolo agravar y bloquearle más.

Para que nuestros hijos maduren emocionalmente hay que ser realistas y mostrarles que estamos a su lado para hablar y ayudarles, pero que los problemas y los errores forman parte de la vida. No quites importancia a algo que la tiene, pero tampoco exageres los problemas. El mensaje es: «Es normal que estés mal, yo también lo estaría probablemente, estoy aquí por si quieres ayuda, hablar o quieres estar acompañado, lo que necesites».

Adrián es el pequeño de tres hermanos. Tiene 19 años. Su padre se ha quedado en paro y están pasando dificultades económicas. Su madre no quiere que le cuenten los detalles, para que no sufra. Está en un error. Este puede ser un buen momento para implicar a Adrián en los problemas familiares, para que se sienta partícipe y que pueda colaborar en la medida de sus posibilidades. Eso no tiene por qué angustiarle a él más que al resto, ya que el mensaje es: «Existe este problema y estamos esforzándonos para resolverlo, necesitamos tu ayuda, sé consciente de reducir gastos y de participar más en casa, porque ya no vendrá nadie a limpiar». Ya que el adolescente se da cuenta de que algo está pasando y tiene que aprender a afrontar el sufrimiento de frente.

El fracaso y el dolor forman parte de la vida, y en vez de aterrorizarse y huir cuando hay problemas, desilusiones o conflictos, hay que sobreponerse, asumir la responsabilidad y seguir adelante. Nosotros, ahora padres, maduramos igual. Y vimos como había adolescentes más infantiles que otros, por lo que hay que considerarlo a la hora de irles dando responsabilidades.

Cuando trabajan o colaboran en lugares donde hay personas necesitadas dejan de estar tan centrados en sí mismos y se ponen al servicio de otros, refuerzan su autoconcepto, se ponen a prueba y se sitúan como personas capaces de ayudar a los demás. Ven que no son ellos los que tienen muchas necesidades. Eso les ayuda a madurar.

Todos los padres y madres intentan hacerlo lo mejor posible, y todos tienen momentos de desconcierto y de debilidad. Y cometen errores. Por muy responsables que pretendamos ser, por exceso o por defecto, todos caemos en un error a la hora de afrontar la educación de nuestros hijos adolescentes. Partamos de que eso es inevitable y tratemos de sobreponernos y de intentar hacerlo cada vez mejor. Hay que ser padres y madres conscientes, conscientes de que nosotros llevamos un equipaje, a veces muy pesado, que influye con total seguridad en como educamos a nuestros hijos y de que educar es una responsabilidad nada fácil.

5

Se me escapa de las manos y no sé cómo reconducir su agresividad

Objetivos de este capítulo:

Acabar con la agresividad del adolescente alcanzando acuerdos con él y poniéndose a su altura. Reconocer el origen de sus reacciones violentas en antiguos conflictos o un modelo educativo erróneo e intentar resolverlos. Saber cuándo debemos pedir ayuda especializada.

El chico —o la chica— duerme hasta tarde. Hasta muy tarde. Ha salido la noche anterior y ha llegado a las tantas. Al filo del amanecer o bien pasada la hora del desayuno. Los padres no saben adónde ha estado. El teléfono móvil respondía con el consabido mensaje «Está apagado o fuera de cobertura». ¿Cómo es posible que el adolescente que vive eternamente pegado al móvil no lo lleve encendido cuando, a juicio de los padres, más se necesita? Estaban preocupados. Casi desesperados. No tenían ni idea de qué podía estar haciendo a esas horas. ¿Qué harán los chicos hasta tan tarde? Porque... ¿a qué hora cierran las discotecas?

Ya de día, el ruido de llaves en la puerta ha acabado con la inquietud de una noche en vilo. Pero los padres siguen sin saber qué ha pasado. Necesitan la respuesta que esa mañana, el chico, con cara de cansancio y sin ganas de hablar, no ha querido dar. «He estado por ahí, de fiesta, con mis amigos. Ahora estoy muy cansado, me voy a dormir», han sido sus palabras.

La escena no es exagerada. Es tristemente habitual en muchos hogares con hijos adolescentes. Sin embargo, lo peor aún está por llegar: Son las cuatro de la tarde y el adolescente todavía está en la cama. Ya son horas de levantarse. El día pasa y no se hace nada de provecho. Lo tratan de despertar con buenas palabras, y no reacciona. Se hace el remolón. No abre los ojos. Los padres insisten. Empieza a despertarse y a murmurar. «Déjame dormir». Hasta que los murmullos se convierten en gritos, y los gritos en insultos. «¡Que me dejes dormir, te he dicho!», seguido de una retahíla de obscenidades. Cuando finalmente se levanta, lo hace furioso, agresivo. Está fuera de sí. Y de este modo empieza una jornada que, desgraciadamente, está convirtiéndose en algo habitual.

¿Cómo podemos reconducir una situación así, sea más o menos habitual. Porque, si es algo puntual, tendríamos que reaccionar para que no se convierta en una triste rutina. Por mucho que tratemos de entender y de justificar su actitud debemos tener muy claro que ya no es un crío —o una cría, aquí no hay diferencia alguna de sexo—, no es una rabieta que podamos reconducir imponiendo nuestro criterio. Ojalá. Pero ha crecido tanto que te supera en altura y ancho de hombros y, cuando quiere, es capaz de razonar. Lo peor es que hasta llegas a temer que ejerza la violencia contigo. Porque tal vez, en el peor de los

casos, lo haya hecho ya, contigo o con algún miembro de la familia. Algún miembro más débil, como abuelos o hermanos menores.

La situación es desesperada, y muchos padres —los más activos— acuden a consultas de especialistas en busca de una solución, en tanto que otros acaban por ceder, dar por perdido a su hijo o hija y perpetuar una situación de tiranía y de libre albedrío mal entendido que no favorece a nadie, ni siquiera al propio adolescente que se cree vencedor de la situación y libre por no verse sometido al control paterno. Él, o ella, es quien más sale perdiendo, aunque no sea consciente de ello.

¿Cómo podemos actuar cuando alcanzamos ese triste punto de acabar teniendo miedo de nuestros propios hijos? Por un lado deseamos que vuelva a casa después de horas y horas de ausencia, pero, por otro, tememos sus arrebatos en su regreso, que cada vez son más violentos y llegan de la forma más inesperada, por cualquier motivo porque le despiertes al mediodía; porque le digas que ordene su habitación; porque censures esas amistades que invaden tu casa sin mostrar el más mínimo respeto por los otros habitantes; porque le pidas que baje la música, ya que está molestando a todo el vecindario; porque le repitas que tiene que hacer algo con su vida: no puede ser que haya dejado los estudios, y que tampoco busque trabajo, porque se pase el día por casa enganchado al móvil, a la televisión o a la videoconsola: porque se pase el día o la noche en la calle sin decir ni dónde está...

Para empezar, deberíamos tratar de averiguar de dónde nace tanta agresividad. ¿Era así de pequeño? ¿Ya pegaba o mordía en el colegio a los demás niños? ¿Qué ocurría entonces? Posiblemente en el colegio se encontrara una forma de frenar o canalizar esa agresividad. Y la agresividad, ¿siguió manifestándose en los años posteriores? ¿Siempre fue un niño agresivo o sólo a partir de cierto momento? Porque en la vida de los niños y los adolescentes puede haber situaciones que los desconcierten o, incluso, los traumaticen. Un accidente. La muerte de un ser querido: el padre, la madre, los abuelos, un hermano, un amigo... La separación de los padres. La relación de los padres con nuevas parejas. Cambios de domicilio... Pero, como telón de fondo de todo esto, subyace muy a menudo la inseguridad, fruto de esa personalidad en construcción de la que ya hemos hablado.

Por algún motivo, el que sea, el joven no se ha sentido querido, o no ha sentido que los padres, su referente más importante, han estado ahí al cien por cien. Ocurre a veces que los padres han tenido que trabajar muchas horas para tirar adelante y no le habéis podido dedicar todo el tiempo que el adolescente necesitaba. O así lo considera él. O bien no se le han impuesto límites desde pequeño. Educar no es fácil, y desde pequeños los niños nos desafían para ponernos a prueba y saber hasta dónde pueden llegar. El desafío sigue cuando son adolescentes, y tienen más herramientas para hacerlo.

El ejemplo de Mari Carmen

Mari Carmen tiene 19 años. Es hija única. Sus padres se separaron cuando ella tenía 9, aunque tampoco tiene muchos recuerdos de una vida en común. Por motivos de trabajo, su padre pasaba semanas —a veces más de un mes, explica ella— fuera de casa. Su madre, con una personalidad débil, siempre la dejó hacer. En cuanto empezó a salir por la noches rara vez le puso límites, y cuando lo hizo no fue de una manera creíble, de ahí que Mari Carmen siempre tuviese más libertad que sus amigas y siempre fuese la última en recogerse.

Cuando su madre, con quien convivía desde la separación, vio que empezaba a escapársele de las manos empezó a enviarla temporadas con sus abuelos. Hasta que ella se rebeló y empezó a hacer lo que le venía en gana, sin atender los requerimientos de su madre. Ni siquiera los de su padre, que trató en vano de imponerse ante su rebeldía. Mari Carmen empezó a responder con agresividad a ambos, sobre todo a su madre, a quien veía —y sigue viendo— débil. Sus abuelos también se convirtieron en las víctimas de sus desaires. Por fortuna, se contuvo antes de llegar a las manos en alguna discusión, aunque recuerda que estuvo a punto de hacerlo en varias ocasiones, cuando trataban de impedirle que saliese por las noches, porque no veía la hora de volver a casa.

Ahora reconoce que se equivocó, que actuó mal, se culpa de no haber sabido actuar en un momento decisivo de su vida, y que los adultos no la supieron guiar ni ganarse su confianza. Mari Carmen incluso reconoce que se rodeó de amistades que no la condujeron por buen camino, que tonteó con las drogas y que se desengañó con algunos de los amigos que ojalá no hubiera conocido nunca. Desde cierta distancia, cree haber malgastado esos años y lamenta no poder volver atrás, aunque se felicita por haber recapacitado a tiempo, gracias a la ayuda especializada que recibió cuando ella misma se vio en un callejón sin salida.

En esta dinámica es frecuente que las discusiones acaben en una explosión de agresividad como consecuencia de la escalada verbal: la conversación sube de tono, el adolescente pierde el control de sus emociones y es fácil que recurra a palabras y comportamientos agresivos. Para evitarlo es aconsejable evitar la confrontación con él en la medida de lo posible, no ponernos a su altura. Lo mejor es explicar nuestro posicionamiento ante cualquier situación que pueda desembocar en una discusión de una

manera razonada y apacible. Aclarar qué experiencias y qué pensamientos le han llevado a un punto de vista determinado o una decisión. El adolescente, como parte de su proceso de autoafirmación, quiere ser escuchado como un adulto y que se respeten sus opiniones. Por ello deberíamos evitar comentarios del tipo: «Yo tengo razón porque tengo más experiencia que tú en la vida».

Lo que deberíamos hacer es aportar un razonamiento del porqué de nuestra decisión. Y asumir nuestro error en caso de que veamos que nos hemos equivocado. El adolescente quizá no lo haga, pero nosotros, como adultos y modelo de conducta, estamos en la obligación de rectificar. Porque no olvidemos que no estamos por encima del bien y del mal con respecto a nuestros hijos, y es importante que ellos vean que también cometemos errores y lo asumimos. Por ello no hay que dudar en disculparse si es necesario. Es fundamental evitar un episodio de gritos y amenazas.

En las discusiones con los adolescentes no puede pretenderse tener siempre razón. Al contrario, a veces lo más prudente es darles la razón y acatar su punto de vista como manera de atajar una posible escalada verbal. Luego, puede tratarse de nuevo la cuestión desde otro ángulo e implicar al joven en la solución del problema. Si les reconocemos sus derechos y les implicamos en la búsqueda de responsabilidades se sentirán más valorados y respetados. Y si él o ella proponen una solución, sin duda se sentirán más motivados para llevarla a cabo. Resolveremos mejor la situación con la negociación que con la imposición, como veremos más adelante.

Antes de eso debemos avanzarnos a la hora de reconocer conflictos que pueden acabar en agresividad. Lo que para el adolescente es nuevo y desconocido, para el adulto forma parte de su experiencia a aquella misma edad. De ahí que no esté de más hacer un esfuerzo por recordar nuestra propia adolescencia para ser capaces de ponernos en el lugar de nuestros hijos: no para justificarlos, sino para atajar el problema desde la comprensión y conseguir así ser efectivos. Aunque creamos que las cosas han cambiado mucho —y así sea efectivamente—, contamos con la experiencia de haber sido adolescentes y eso nos tiene que permitir comprender la reacción de nuestros hijos ante determinadas situaciones. El adolescente, en cambio, no posee la experiencia de haber sido adulto.

Esa experiencia no nos tiene que llevar a aplicar necesariamente las soluciones que aplicaron nuestros padres con nosotros, ni mucho menos. Hemos aprendido a ser críticos y sabemos que la empatía y la negociación son herramientas mucho más eficaces en la relación con los hijos que la confrontación. El conflicto no es agradable para nadie y deja a menudo unos rastros de resentimiento que pueden ser difíciles de superar cuando llegan a determinado nivel. La conducta de los adolescentes puede modificarse reforzándola, con elogios y muestras de cariño cuando las actitudes son positivas y

cooperadoras e ignorando —no enfrentándonos— a las actitudes desafiantes.

Tan importante como evitar la confrontación directa es crear un clima alrededor que no genere agresividad para el adolescente. Algunos padres caen a veces en unas actitudes que son del todo contraproducentes a la hora de generar un ambiente tranquilo, y no son conscientes de que pueden resultar tan agresivas para los hijos como un grito o una amenaza directa. Para los jóvenes no hay situación más tensa como la que se genera en un hogar en que las discusiones entre los padres están a la orden del día. También es perjudicial crear un clima de alta competitividad entre los hermanos, lo que provoca una tensión continua en la persona que debe demostrar que no sólo está a la altura de las circunstancias, sino que encima debe hacerlo mejor para ganarse el favor y el aprecio de sus padres.

Y si es negativo ese clima de competitividad no lo es menos el de la búsqueda continua de un culpable. No contribuye a la tranquilidad general la obsesión por buscar a una persona sobre quien descargar las culpas de una situación o un problema en lugar de buscar una solución. De nada sirve insistir en saber de quién es la culpa antes de actuar: es mejor buscar una solución inmediata para ya después, de forma tranquila, analizar los orígenes y motivos de aquella situación. Siempre de una forma relajada, promoviendo que uno mismo reconozca que se equivocó al actuar de determinada manera sin temor a represalias o reproches. Es mucho más efectivo reconocer un propio error que sentir cómo se culpabiliza desde el exterior. A menudo, eso sólo contribuye a que la persona se vea atacada y se ponga a la defensiva.

Crítica destructiva

Cómo acusar y descargar una responsabilidad sin buscar una solución

«María nunca nos ha dado los problemas que tú nos das. Ella salía, pero hasta las tres de la mañana, no hasta la mañana siguiente. Y siempre sabíamos dónde estaba.»

«Vamos a llegar todos tarde al festival porque te has presentado a comer a las tres.»

Crítica constructiva

Responsabilizar para buscar una solución

«Ponte en nuestro lugar: nos preocupa que llegues tan tarde, porque no sabemos dónde estás ni si te puede haber pasado algo. Nos gustaría que llegases antes, piénsalo, a ver si podemos pactar algo que nos venga bien a todos.»

«Hemos empezado a comer para no llegar tarde, aunque no nos gusta, no te hemos podido esperar. Tú tendrás que darte prisa e intentar que no vuelva a pasar, porque nos afecta a todos.»

No tenemos que olvidar que los adolescentes aún están modelando su carácter y que, aunque su actitud exterior se revista de un aire de independencia y suficiencia, todavía están creciendo y son por tanto permeables a lo que ven. Es decir, que el comportamiento de los padres es aún un punto de referencia para ellos, por mucho que quieran diferenciarse del modelo paterno. Y si los padres se comportan como unos energúmenos en situaciones exteriores que les desbordan, luego no puede exigirse a los hijos que se comporten de un modo respetuoso.

Si cuando vamos al volante lo que ellos ven y oyen son a unos adultos que increpan continuamente a los demás conductores será difícil exigirles un comportamiento respetuoso en casa. Si al salir a comer a un restaurante se trata con prepotencia y desprecio a los camareros será difícil hacer de ellos unos chicos tranquilos y respetuosos en su trato con los demás. Si ven que sus padres no respetan los espacios comunes y arrojan colillas o papeles éstos no pueden pedir que los jóvenes sean respetuosos con lo que es de todos.

También es primordial tener en cuenta que el maltrato físico en la infancia hace jóvenes agresivos. Si ante un mal comportamiento, o cuando los padres no son capaces de controlar la rabia del niño reaccionan dándole una bofetada están demostrándole que es lícito pegar en una situación de enfado. Con la agresión física como castigo, el menor puede crecer con la filosofía del miedo o, al contrario, crecer sin creer en la disciplina. Se portará bien mientras los adultos estén cerca por temor al daño físico, pero no porque tenga asumido cuál debe ser el comportamiento correcto. Cuando el adulto se dé media vuelta se comportará como quiera y, en caso de que haya otros niños cerca, tal vez volcará su rabia en forma de agresiones físicas hacia ellos. Este comportamiento no tiene por qué cambiar en la adolescencia. Al contrario, puede agravarse y con peores consecuencias.

Hay otros factores que pueden contribuir a generar e incrementar la agresividad en los adolescentes, como el hecho de habituarse a ella contemplando imágenes violentas en la

televisión y los videojuegos. Sobre todo cuando de alguna manera se justifica la violencia, que es lo habitual. Es decir, que los buenos atacan a los malos porque tienen un motivo legítimo para hacerlo. Y no es ningún secreto que la violencia tiene una presencia prácticamente omnipresente en la televisión y el cine. Raro es el día en que en una serie o película de televisión no surge una escena dominada por las armas y los puñetazos.

En los platós televisivos, alejados de un mundo ficticio, también abundan las peleas y el intercambio de insultos. Un circo frecuentado por una serie de personajes que saltan a la arena a gritar, insultar, despotricar, maldecir, blasfemar y desafiar. ¿Qué modelo pueden aprender unos adolescentes que contemplan cómo las diferencias se resuelven a grito pelado? Además, sabiendo que estas personas cobran por ir a la tele a participar en estas supuestas tertulias. Porque la educación, conviene no olvidarlo, no es sólo lo que los niños y adolescentes aprenden en el ámbito escolar y doméstico. También lo son los modelos sociales que tienen a su alcance, y hoy en día tanto la televisión como los videojuegos forman parte de ese aprendizaje.

La solución no es otra que tratar de exponerles lo menos posible a este tipo de programas, e incidir siempre en que no son más que una ficción más teñida de realidad. Lo mismo puede decirse de aquellos videojuegos en que se suman puntos a base de ametrallar, atropellar, golpear y destruir al adversario. Hay que ofrecerles alternativas a este tipo de juegos protagonizados por la violencia.

Llegados a este punto, es el momento de buscar soluciones. Porque, aunque parezca imposible, también puede afrontarse el problema y reconducir la agresividad del joven si uno se lo propone. No hacerlo es mucho más que perpetuar ese sinvivir en que se ha convertido el día a día familiar, es una irresponsabilidad por nuestra parte. Si no se le han puesto límites de pequeño va a ser muy difícil ponérselos de mayor. Así que no hay otra salida que hablar que establecer un diálogo con la suficiente sutileza para que el joven vea un tú a tú donde en realidad somos nosotros quienes tratamos de reconducir una situación de conflicto por el bien de todos. Y, por supuesto, desistir de cualquier tipo de reacción agresiva. Porque tratar de contrarrestar la violencia que ejerce el adolescente ejerciéndola contra él sólo nos conduce a una espiral de la que cada vez será más difícil salir.

Aunque no lo sea, y la mejor prueba son las incongruencias y la incapacidad crítica que afloran tras cada discusión, el adolescente se siente un adulto y lucha para que se le trate como tal. Quiere —y exige, a menudo con malos modos— que se le respete. Que se tengan en cuenta sus opiniones, sus decisiones y su intimidad. Pues bien, ha llegado el momento de sentarse a hablar con él o con ella y tratarle como a una persona adulta.

Nuestro objetivo es doble: cambiar la dinámica de la relación, iniciar una relación de igual a igual que ofrezca una salida al joven para encauzar su agresividad hacia el diálogo, y tratar de averiguar de dónde surge tanta agresividad e intentar atajarla. La estrategia siempre es la misma: dejar claro que queremos establecer un nuevo orden y una nueva dinámica en nuestra relación, que queremos resolver el conflicto y que somos conscientes que en esa negociación de tú a tú vamos a tener que ceder y que, de la misma forma, exigimos un buen trato y un compromiso.

A veces los ánimos están demasiado encendidos y tampoco a nosotros nos resulta fácil mantener la cabeza clara y el ánimo sereno. Es normal. Es ese caso lo mejor sería contar, como en un debate, con un moderador. Una persona ajena que se vea capaz de mantenerse ecuánime y a quien ambas partes respeten. Un tío o un amigo de la familia con quien el adolescente se lleve bien. O incluso un profesional que actúe como mediador y encarrile esta conversación. Porque no va a ser fácil. Van a salir a relucir reproches, momentos que creíamos olvidados y enterrados, pero que siguen ahí, haciendo daño, y malos entendidos y situaciones que a nadie le gusta remover, pero que hay que sacar fuera. Hay que hablar claro, desde una posición serena, intentando que la conversación no se convierta en una cascada de reproches.

Podemos contar, si al joven le parece bien, con una figura próxima a él. Un amigo, una amiga, un familiar de su confianza... Alguien que él o ella sepan que está de su lado, y que intervenga en el debate según las normas que acordemos. Aunque no nos lo parezca, nos puede ser de gran ayuda, ya que, desde cierta distancia, puede analizar los hechos con más lucidez y convencer al joven para que actúe en pos de la mejor solución del conflicto. Es más, incluso puede analizar el problema con una objetividad que ni nosotros mismos tenemos. Puede hacernos reflexionar a todas las partes. Y eso es, precisamente, lo que más necesitamos llegado este punto.

Una buena introducción de la charla o debate podría ser: «Mira, esta situación no puede seguir así. No es agradable ni para ti ni para nosotros. Vamos a tratar de resolver los problemas que tenemos, porque todos sabemos que tenemos un problema que afecta a nuestra convivencia. Todos somos adultos y la situación hace que estemos obligados a entendernos. Así que tú puedes exponer tu visión del problema y cómo lo solucionarías y nosotros, tus padres, la nuestra y nuestra solución. Debemos llegar a un acuerdo. Nosotros cederemos, pero tú también deberás hacerlo. Y todos nos comprometeremos a respetar el pacto».

Establecidas las normas del debate es fundamental respetarlas. Si él o ella no lo hace hagámoselo saber, recriminémoselo si es necesario. Pero no caigamos nosotros en ese error. Si contamos con la figura del moderador, que sea él quien arbitre el debate con rigor. Por muy encendida que sea la conversación y por muy injustas que nos parezcan

determinadas acusaciones tengamos muy claro que estamos ahí para escuchar y para que nos escuchen. Y cuantos más trapos sucios se pongan sobre la mesa mejor colada podremos hacer. Es probable que el adolescente exponga como desencadenantes de sus reacciones airadas motivos que a nosotros nos parecerán peregrinos. No los despreciemos, porque aumentaremos su rabia e impediremos una buena resolución. Asumamos lo que le molesta y ya pactaremos una solución.

Es habitual, por ejemplo, que haya padres furiosos porque sus hijos adolescentes no tienen interés alguno por estudiar ni buscan un trabajo. En lugar de eso, están todo el día encerrados en su habitación o salen de noche y no se levantan hasta el mediodía, lo que les conduce a una dinámica de desidia absoluta. Los adultos recriminan su actitud y los jóvenes responden con agresividad. Ante una situación así, reacciones como «Eres un vago», «No haces nada» o «Así no vas a llegar a ninguna parte» no ayudan a que el joven pueda salir de esa espiral de apatía que —sabemos bien— debe abandonar. En esta charla deberíamos tratar de entenderlo poniéndonos en su lugar («Es normal que no sepas qué hacer», «Cuando dejas de estudiar te encuentras perdido», «Imagino que no tienes claro a qué quieres dedicarte» etc.), dejarle que exponga sus problemas e inquietudes y tratar de canalizar el conflicto hacia la búsqueda de soluciones («A nosotros no nos parece mal que salgas, pero queremos saber qué proyectos tienes y, si es posible, ayudarte», «Puedes salir, pero por qué no retomas aquel curso que dejaste a medias», «Nosotros cedemos, no te reñiremos por que salgas, siempre y cuando te comprometas a estudiar» etc.).

Porque alcanzada esa primera fase de exposición deberemos proponer soluciones. Ése, al fin y al cabo, es el objetivo. Soluciones pactadas, con el compromiso de padres y adolescentes y la supervisión —si lo hemos decidido así— de ese árbitro que ha mediado entre ambas partes, porque no sirve de nada echarse los trastos a la cabeza si no alcanzamos un acuerdo. Un pacto que debemos tener siempre presente y que no está de más recordar —o que nos lo recuerden— en cuanto vuelva a aflorar el conflicto y vuelva a desencadenarse la agresividad.

Ramiro siempre fue un niño movido y agresivo. Su madre, que se quedó viuda cuando él contaba 11 años, nunca pudo con él y acabó desistiendo, dejándole hacer y dándole esa libertad que reclamaba poco después de la muerte de su padre. Ella atribuyó precisamente a esa repentina ausencia de la figura paterna su cambio de actitud, su distanciamiento. Aunque por otra parte tampoco estaba en condiciones de dedicarle más tiempo. Ahora, cuando Ramiro tiene 17 años, se arrepiente de no haberlo intentado. Porque el joven no sólo fue distanciándose más y más de su madre y relacionándose con amistades que ella ni conocía, sino que su agresividad

fue a más y los conflictos se sucedieron cada vez con mayor frecuencia, tanto fuera como dentro de casa, donde cada conversación se convertía en una discusión y en una muesta exacerbada de la violencia que el joven llevaba dentro de sí.

Sin haber aprobado ningún curso de bachillerato, pese a que en el colegio era uno más y nunca había tenido problemas con los estudios, dejó el instituto y frecuentó ambientes que su madre siempre consideró insanos. Aunque ella, en realidad, no sabía no por dónde ni con quién se movía. Hasta que un día llegó el primer aviso serio: la policía se presentó en su casa porque Ramiro había participado en una pelea y se encontraba en el hospital, donde ingresó con heridas de arma blanca. Fue el momento de movilizarse. Siguiendo los consejos de la abogada que tuvieron que buscarse, Ramiro y su madre acudieron a la consulta de un psicólogo para tratar de reconducir la situación. Él, en principio, se resistía, pero la amenaza de enfrentarse a futuros problemas con la justicia que le planteó la letrada lo disuadió. Además, tampoco le encontraba sentido a la pelea que lo había llevado hasta allí.

Durante la terapia a la que acudieron los dos afloraron conflictos y acusaciones que sorprendieron e hirieron a la madre de Ramiro, que tanto creía haber luchado por él. Para ella, fue una decepción verse acusada así por su hijo. Aunque el especialista la tranquilizó: toda aquella crueldad no era sino una primera vía para encauzar la agresividad de su hijo ante conflictos no resueltos a los que empezaba a buscar una salida. Ramiro necesitaba soltar todo ese lastre y pronto comprendió que después de tanto sufrimiento y sinsentido debía agarrarse a ese salvavidas que había encontrado para dar un giro a su vida y ver a su madre como su principal apoyo en ese nuevo proyecto vital. Con la ayuda profesional está consiguiéndolo.

Apenas medio año después, la vida de Ramiro es otra, como la relación con su madre. Él ha renunciado a un camino que le conducía a un callejón sin salida. La violencia, por fortuna, sólo le ha dejado cicatrices. Ella ha tenido que asumir una realidad que distaba mucho de la que daba por buena. Ramiro ha aprendido a ofrecer respuestas a los problemas que le surgen día a día sin recurrir a la violencia.

Si hemos conseguido acabar con la agresividad de nuestro hijo o hija en este punto, enhorabuena. Aunque estos pasos del diálogo y del pacto no suelen ser sino un primer

paso. Como padres, debemos ir más allá, y rastrear más allá de los problemas puntuales que plantea el joven. Tal vez la agresividad del adolescente sea una reacción al pasado, tal vez sea consecuencia de una educación en que no se le han marcado los límites ni se le han impuesto normas. Tal vez esa agresividad sea producto de una infancia en que los padres han sido demasiado permisivos o bien al contrario demasiado protectores, y el adolescente no ha crecido con un modelo de autoridad. Y no nos referimos, en absoluto, a una educación marcada por el despotismo sino de una autoridad entendida como respeto y referente moral. En ese caso, debemos tener muy claro que no va a ser un trabajo fácil restaurar esa autoridad perdida, ese respeto a la figura paterna y materna. Ni se puede volver atrás en el tiempo.

No debe culparse a ningún padre de haber proporcionado a los hijos una educación en exceso permisiva o proteccionista. En ese caso hay que intentar construir un modelo de relación en que la convivencia sea posible y se recupere el respeto mutuo, siempre mediante el debate y el pacto, que debe seguir el modelo apuntado. En todo caso, quizá sea necesario rebajar de inicio nuestras pretensiones y nuestro rol para acercarnos a las posturas del adolescente. Ponernos a su nivel. Una buena estrategia es llegar a acuerdo de igual a igual, como si estuviésemos compartiendo piso y nos viésemos obligados a establecer unas normas de convivencia. La figura del mediador, que arbitre las soluciones y evite los estallidos de ira del adolescente ante cualquier concesión que se vea obligado a realizar, es fundamental.

Por otra parte, no hay que perder de vista que algunas personas desarrollan, y esto no es patrimonio exclusivo de los adultos, patologías psicológicas en que destacan la falta de empatía con los demás. Son personas incapaces de cumplir con sus obligaciones, irritables y sin sentimientos de culpa cuando hacen daño a los demás. No se inmutaban de pequeños al ser regañados, no comprendían que se les castigara por haber hecho daño y crecen sin desarrollar esa capacidad de ponerse en el lugar del otro.

Los noticiarios nos sorprenden con casos extremos de chavales que son capaces de quemar viva a una indigente o de apalear a un inmigrante. Son casos extremos y patológicos, pero debemos estar también en alerta cuando veamos que son nuestros propios hijos quienes ejercen acoso escolar sobre un compañero. Tendemos a protegerlos y a considerar que pueden ser las víctimas, pero no queremos creer nunca que sean los agresores. Por mucho que los queramos seamos objetivos y tengamos bien claro que, sin saber cómo, hemos podido perder el control sobre ellos, por mucho que nos hayamos esforzado en educarlos de una forma correcta y responsable. Y sí, aquel chico o chica a quien creemos haber dotado de todas las herramientas y de todo el amor para que se convierta en un adulto equilibrado resulta que hace la vida imposible a los que le rodean.

No puede culparse por ello a nadie. Por eso, a veces, hay que recurrir a la ayuda de

los especialistas. Si nosotros, por mucho que lo hayamos intentado, no somos capaces de encontrar una solución satisfactoria intentemos hacerlo con ayuda. Siempre será mejor que desistir, porque ésa es la única vía de perpetuar el problema.

6

No, si mis hijos no se drogan

Objetivos de este capítulo:

Conocer la clasificación de las drogas
según su comercialización. Saber cuáles
son los procesos de acercamiento al uso, abuso
y o dependencia del alcohol y otras drogas.
Integrar los factores que servirán de protección a
nuestros hijos en una sociedad consumidora,
donde el consumo moderado está bien visto.
Comprender que la moderación no te exime
del riesgo de desarrollar dependencia,
siendo quizá una predisposición genética
la causante de muchos casos
de adicción.

El consumo de drogas es, lógicamente, una cuestión que inquieta a muchos padres. Todos sabemos las consecuencias que pueden llegar a tener y lo cerca que están nuestros hijos de ellas, tanto de las ilegales como de las legales, el tabaco y el alcohol, sin duda las más peligrosas por lo fácil que resulta acceder a ellas. Por encima de legislaciones y un criterio meramente científico, la Organización Mundial de la Salud (OMS) no las distingue: «Droga es toda sustancia legal e ilegal que una vez ingerida por el organismo altera y modifica una varias funciones del mismo, llegando, incluso, a modificar el comportamiento, pudiendo causar la muerte en algunas ocasiones», dice en su definición. No nos engañemos, que sean o no legales no quiere decir en absoluto que sean más o menos peligrosas. Es una simple cuestión legislativa que permite o prohíbe su comercialización.

Drogas legales más comunes:

- Alcohol/etanol
- Psicofármacos
- Nicotina

Drogas ilegales más comunes:

- Marihuana/hachís
- Cocaína
- Heroína
- Éxtasis
- Éxtasis líquido

Por tanto, nos encontramos con que el alcohol, una droga que puede llegar a hacer

estragos, es legal, fácil de conseguir y forma parte de una cultura social muy arraigada. «El alcohol es una droga que no preocupa», dice siempre la doctora Nora Volkow, directora del Instituto Americano de Investigación sobre el Abuso de Drogas (NIDA). Es cierto. Estamos acostumbrados a que sea un elemento más en nuestro día a día y que esté estrechamente vinculado a todas nuestras celebraciones. Es más, muchos adolescentes toman la primera copa de alcohol en casa, con la familia, ya sea en una fiesta de cumpleaños, en Navidad o para celebrar la llegada de fin de año. Y además, ¿no estamos hartos de ver anuncios de bebida que incitan a nuestros jóvenes a tomarla, eso sí, con moderación? Como si la moderación fuera el factor que determina si acabarán desarrollando o no adicción. Antes de incitar a consumir bebidas alcohólicas con moderación habría que avisar de cuáles son las posibles consecuencias. No estaría de más que, como en el tabaco, las etiquetas de las botellas de bebidas alcohólicas indicasen que el alcohol puede llegar a causar graves daños en la salud. Sería un elemento más para decidir con mejor criterio. Como no es así, debemos hacerlo nosotros.

Como padres, hemos de ser críticos y no dejarnos llevar por lo que siempre nos han dicho: está más que demostrado que el alcohol que hay en las botellas de bebidas como el vino, la cerveza y los destilados es una droga, y de las más duras. Y además puede ser una puerta de entrada a otras drogas, como la marihuana, el cannabis o la cocaína. ¿Cómo hacer para que nuestros hijos adolescentes nunca las prueben? Ésa es la gran pregunta. Lograrlo, en una sociedad con una arraigada cultura del alcohol, es difícil. Pero sin intentarlo es prácticamente imposible.

Marta y el alcohol,
una historia cualquiera (y real)

Marta nació en el seno de una familia normal y corriente en la que, los fines de semana, era costumbre tomar una cerveza antes de comer, beber vino durante la comida y, ocasionalmente, cava al final. Nada fuera de lo normal. Creció sin ninguna conciencia de riesgo sobre las consecuencias que el consumo de alcohol podía tener en ella. Cuando cumplió 15 años su padre la dejó brindar con cava, y ni él ni ella pensaron que ese primer gesto, muy común en la mayoría de las familias, iba a ser el inicio de su adicción al alcohol y a otras sustancias.

Marta era la menor de tres hermanos, y desde muy pequeña había acaparado la atención de sus padres. La habían consentido mucho y no le habían enseñado a gestionar la frustración. Les concedían todo aquello que se le antojaba. Nada, tampoco, fuera de lo habitual. A diferencia de sus hermanos, era muy buena estudiante, y por eso sus padres no pensaron que

pudiera tener ningún problema con el alcohol. Es más, la ponían como un modelo ante sus hermanos. Marta sacó buena nota en selectividad y entró en Medicina, una carrera difícil, pero que a ella la motivaba.

En la época del instituto, Marta no se perdió ni una salida nocturna los fines de semana, y raro era el día que no llegaba borracha a casa. Pero como se comportaba correctamente y sacaba las mejores notas, sus padres no lo tuvieron en cuenta. Lo normal de la juventud. Pronto desarrolló tolerancia al alcohol, bebía y aparentemente no se le notaba. Terminó la carrera, pero ya no con la mejor nota. Su rendimiento en los estudios había ido disminuyendo, aunque nadie pensó —desde luego, ni ella misma— atribuírselo a su incipiente adicción. Pero el alcohol de cada fin de semana iba haciendo mella en ella. Hizo el MIR y sacó una buena plaza, con lo que podríamos decir que triunfó. Estaba pasando por lo que los especialistas llaman silencio clínico. Y ella, brillante médica, ni lo sospechaba. Después de unos años de ejercer, ingresó, a los 34 años, en un centro para superar su alcoholismo.

Allí comprendió que beber con moderación, como había empezado a hacer en su juventud y como, a pesar de sus excesos, creía que había seguido haciendo hasta que su mundo comenzó a desintegrarse puede ayudar a algunos a no ser alcohólicos, pero no a otros. Para ella, esa moderación, ese «Yo controlo», fue una trampa cruel. Marta escuchó en el centro por primera vez lo que era tolerancia y lo que significaba el silencio clínico. Y supo salir adelante. Llegó tarde, pero aún a tiempo.

Muchos adolescentes y sus familias piensan que tomar un poco de alcohol los fines de semana no hace ningún daño. Muchos estudios han demostrado que hay personas que tienen una predisposición genética a desarrollar la adicción al alcohol y a otras sustancias, incluso si beben o consumen drogas de forma moderada y puntual. Existe un componente genético que hace a algunos jóvenes más vulnerables que otros. Nadie sabe —o quiere saber— que aquella primera copa de cava produce esa sensación que puede llevarte a seguir consumiendo y generar tolerancia. La sensación de «colocón» que al inicio del consumo se consigue con un trago se convierte pronto en la necesidad de beber media botella, y después una, para ni siquiera encontrar la misma sensación de la primera vez. Y la adicción a esa sensación va más allá de la sustancia que se consuma. De ahí la espiral de drogas en que suele entrar un adicto.

¿Por qué consumen nuestros hijos e hijas?

Gracias a la investigación, en los últimos años se han producido algunos avances en el conocimiento de los factores que intervienen en el inicio del uso y abuso del alcohol y las demás drogas. Éstos son biológicos y sociales:

— Genéticos (la herencia determina el abuso de alcohol y otras drogas).

— Neurofisiológicos (las variables que intervienen en la respuesta cerebral de los circuitos de recompensa y las diferencias en el metabolismo cerebral).

— Neuroquímicos (existen diferencias individuales en los transmisores que están relacionadas con determinadas conductas).

— Emocionales (bajo nivel de aceptación de la realidad).

— Psicológicos (baja autoestima, bajo autocontrol).

— Familiares (uso de las drogas y pensamiento sobre ellas en el seno familiar).

— Interpersonales y sociales (dificultad en este tipo de relaciones, poca habilidad social, tendencia a imitar modelos sociales que fomentan el consumo de alcohol y otras drogas).

— Escolares (falta de identificación con los temas escolares).

— Comunitarios y ambientales.

¿Quién no se acuerda de aquella chica o de aquel chico que le gustaba pero a quien no se atrevía a decir nada porque tenía vergüenza? ¿Quién no ha querido parecer mayor? ¿Quién no ha querido hacerse el fuerte o el atrevido y se ha tomado varias copas sin pensárselo? ¿Quién no ha fumado porque el chico o la chica de sus sueños se lo ha ofrecido? ¿Quién no ha sucumbido a la presión del grupo y ha tomado alcohol u otra sustancia para no ser el raro y así no ser rechazado?

Se bebe alcohol y se consumen otras drogas por estas y muchas otras razones: para experimentar, para ser especial, porque está prohibido, porque «mola», porque todos lo hacen, por curiosidad, por saber qué se siente... Todos éstos son los motivos por los que se drogan nuestros hijos, con alcohol o con otras sustancias. Y cuantos más factores facilitadores del consumo se den, mayor riesgo de conductas de uso y abuso problemático del alcohol y las demás drogas habrá.

¿Qué son los factores de riesgo?

Los factores de riesgo son aquellas variables o circunstancias que se dan en la vida de una persona y que contribuyen a incrementar la posibilidad de que esa persona desarrolle un problema de conducta. En este caso, con el uso o abuso de alcohol u otras drogas.

Los contextuales, es decir, los que están relacionados con los aspectos legales y las normas sociales explícitas o percibidas en relación con las conductas de uso del alcohol y otras drogas:

— Leyes y normas sociales favorables a las conductas de uso y abuso.

— Disponibilidad de las drogas.

— Marginación social.

— Desorganización del entorno social inmediato.

Individuales y personales, es decir, los que están relacionados con la forma de ser de cada uno:

— Factores fisiológicos.

— Factores psicológicos.

— Actitudes y conductas familiares positivas respecto a las drogas.

— Estructura familiar.

Mientras las leyes no hablen del alcohol como una droga y se etiqueten las botellas avisando del riesgo que supone beber, mientras la venta de alcohol a menores no esté penalizada y no denunciemos a los que les venden alcohol, mientras la mayor parte de la sociedad piense que la marihuana es una droga blanda porque se utiliza con fines médicos y acepte de buen grado su consumo cotidiano en los momentos de ocio, mientras los anuncios de bebidas alcohólicas inciten a consumir de forma moderada y siempre asociándolo al placer y al entretenimiento, y mientras la publicidad nos muestre la vinculación entre belleza, relaciones y éxito que conlleva el consumo de estas

sustancias será muy probable que nuestros hijos adolescentes usen o abusen del alcohol y otras drogas tarde o temprano. ¿Qué podemos hacer ante esa cultura del alcohol y del tabaco tan arraigada? Al menos, actuar en la medida de nuestras posibilidades. No hacerlo es una irresponsabilidad.

Jugamos con fuego, y debemos ser conscientes de ello. Si dentro de casa se tiene un concepto positivo de beber en las comidas o en las celebraciones y no se tiene ninguna conciencia de riesgo sobre el consumo de alcohol la impunidad del tóxico será total y absoluta. Mientras no sepamos si en nosotros o en nuestros hijos existe esa predisposición genética que nos pone en riesgo no podemos limitarnos a mirar hacia otro lado. Porque puede que nuestros hijos creen una adicción.

No hay que desesperar. Aunque es difícil, la batalla no está perdida. Para evitar caer en el consumo y, por ende, en la adicción, existen unos factores de protección que debemos trabajar y potenciar. Debemos incidir en aquellos mecanismos que fortalecen la resistencia de las personas sometidas a situaciones de riesgo, como los adolescentes. Es una buena forma de reducir su vulnerabilidad, de proteger al adolescente ante potenciales respuestas problemáticas derivadas del uso de alcohol u otras drogas.

Factores de protección

Los factores de protección de carácter personal:

— La capacidad del niño o el adolescente para resolver los problemas y el sentimiento de autoeficacia.

— Interiorización normativa, es decir, la capacidad individual de interiorizar las normas sociales referidas al uso de alcohol y otras drogas.

Los factores de protección de carácter familiar:

— La vinculación emocional, la existencia de fuertes vínculos emocionales positivos entre padres/tutores e hijos.

— La participación, la presencia de los padres/tutores en la vida de los hijos.

— La existencia de una norma familiar general, clara y consistente.

— La supervisión general de los padres en la vida de los hijos.

Factores de protección de carácter educativo:

— Un rendimiento escolar satisfactorio, aspiraciones y expectativas razonables de continuar con estudios superiores.

— Buena vinculación a la escuela, la existencia de lazos afectivos positivos con la escuela y/o con los profesores.

Factores de protección contextuales:

— Desarrollo de habilidades sociales, el hecho de reforzar las habilidades de nuestros hijos para afrontar los retos que plantea la integración social (en la familia y en la sociedad en general) que promueva y refuerce las habilidades sociales durante la niñez y la adolescencia mediante el fomento de valores positivos.

— Vinculación a organizaciones sociales, actividades en la escuela o vinculación con instituciones de carácter social.

— Inculcar valores sociales, como respeto por los demás y por las normas básicas de convivencia.

Tenemos que observar desde pequeños a nuestros hijos. Determinar qué personalidad están desarrollando, buscar ayuda especializada si desde pequeños son demasiado movidos o les va mal en el colegio. Descartar patologías como la hiperactividad, el déficit de atención, la lateralidad, la dislexia..., ya que de esta manera podemos evitar fracasos escolares futuros y posibles acercamientos al alcohol y otras drogas.

Es importante educar poniendo límites cuando son pequeños y ayudarlos a aceptar las limitaciones cuando son adolescentes. Si no se hace, las consecuencias pueden ser terribles y siempre os estarán sobrepasando ¡en todo! Es importante que crezcan sabiendo que hay límites, porque si no los tienen cuando son pequeños será imposible imponérselos en la adolescencia, cuando los problemas de no entender los límites podrán ser más graves. Si no han crecido con ellos luego será demasiado tarde, no entenderán

que hay límites. Y pueden reaccionar con violencia ante la frustración de no conseguir lo que desean. Los niños mal criados, esos a los que no se les niega nunca nada y se les da todo, aquellos a los que se sobreprotege, no están acostumbrados al «no» como respuesta y son más proclives a probar lo que no está permitido cuando son adolescentes.

Hay que ser estrictos y autoritarios, aunque esto cueste y nos resulte más trabajoso, ya que puede evitar situaciones desagradables en el futuro. Es importante inculcarles que el alcohol es una droga y tenemos vigilar qué uso hacemos de ella delante de nuestros hijos pequeños y adolescentes. El mueble que contiene las bebidas alcohólicas debería estar cerrado con llave, al igual que se hace con el armario de los medicamentos, con el fin de proteger a nuestros hijos menores y adolescentes.

Tenemos que conseguir que nuestros hijos, desde muy pequeños, tengan una visión realista y una valoración positiva de sí mismos. Esto es fundamental para que en el futuro se respeten, tengan una alta autoestima y sean capaces de mantenerse firmes ante la presión del grupo a la hora de decidir si toman o no drogas, ya sean legales como el alcohol y el tabaco o ilegales como el éxtasis, la marihuana, las pastillas o la cocaína.

La adolescencia es un momento crucial en que se tienen que tomar decisiones complejas para las que no se está preparado. Ayudemos a nuestros hijos en la toma de decisiones, no menospreciemos su opinión. Es una edad complicada, acordémonos de nuestra adolescencia, seamos comprensivos sin ser demasiado permisivos. Ofrezcamos espacios de diálogo y confianza. Hasta los 18 años, por ley, los hijos son nuestra responsabilidad, y eso tenemos que hacérselo saber. La ley no permite la venta de alcohol ni el consumo a los menores de 18 años, por lo que si los padres se lo ofrecen están vulnerando la ley. Así de claro. Y esa frase tan manida de «Prefiero que lo haga delante de mí a que lo haga fuera, así al menos lo tengo controlado» no es sino un refuerzo para el consumo. Sí, ahora el consumo será en el entorno familiar. Mañana, fuera.

La misma presión social que empuja a los jóvenes a la cultura del alcohol a edades muy tempranas nos lleva a menudo a ser permisivos, por muy conscientes que seamos de las consecuencias que, a la larga, puede tener la ingesta de alcohol. En este terreno es más importante, si cabe, mantenerse firme en las decisiones que hayamos tomado. Eso les ayudará a ver que somos coherentes. Algunas veces habrá que negociar; otras, como es el caso, no hay lugar.

Debemos transmitir a nuestros hijos, desde pequeños, desde que tienen 10, 11 o 12 años, las nefastas consecuencias del consumo de drogas. Hay que explicarles los efectos y las consecuencias. Y siempre es mejor transmitirles esas consecuencias que prohibirlo sin más. Si prohibimos algo, por simple curiosidad y rebeldía, querrán probarlo. Si les

decimos que es malo y lo prueban, pensarán que les estamos engañando, ya que tanto el alcohol como otras sustancias, en sus primeras ingestas, suelen proporcionar placer. Al inicio, el consumo, excepto en algunas terribles ocasiones, no tiene consecuencias alarmantes. Suele ser al cabo de algún tiempo cuando se manifiestan los síntomas y entonces ya es tarde para disuadirlos, puesto que ya lo han probado y no ha pasado nada grave.

El mensaje debe estar muy claro: la moderación en el uso no exime de generar dependencia. Son muchos los factores responsables de desarrollar la enfermedad, ya que la adicción a las drogas no es más que una enfermedad, como indica la propia Organización Mundial de la Salud. ¿Y quién quiere que su hijo contraiga una enfermedad?

En resumen, quien más y quien menos en algún momento de su vida ha probado el alcohol u otras sustancias sin darse cuenta de por qué lo hacía y sin saber si se daban en él los factores de riesgo. Por tanto, la única forma buena de prevenir sobre el riesgo que conlleva consumir alcohol y otras drogas es saber de qué estamos hablando. No hay drogas blandas y drogas duras, todas tienen la capacidad de destrozarte la vida, sólo que algunas. como el alcohol, la marihuana o el cannabis, pueden hacerlo más lentamente que otras.

Sabiendo que tolerancia no es sinónimo de control, sino de enfermedad en primera fase, podremos darnos cuenta de qué cantidad de gente vive pensando que no le pasa nada porque toma mucho y no se «coloca». Si entendemos que la moderación en el consumo de bebidas alcohólicas no es el determinante para generar adicción, sino que hay otros muchos que determinan el desarrollo de la enfermedad, podremos aconsejar a nuestros hijos que hagan caso omiso de los anuncios de bebidas alcohólicas. Traduzcámoslo en otros términos y veremos si tiene sentido: «Dróguese con alcohol, pero de forma responsable».

Si abrazamos a nuestros hijos cuando son pequeños, si les educamos en la abstinencia con el ejemplo, si los observamos, si los tratamos de conocer, si les marcamos límites y los mantenemos, si les enseñamos a superar la frustración, si conseguimos que sean inteligentes emocionalmente, que sepan hablar de lo que sienten, de lo que les preocupa, si les disuadimos de que no busquen en el consumo la evasión y la solución a su sufrimiento, si les alejamos de la satisfacción inmediata y les enseñamos el valor de la espera y de la paciencia... no garantizamos —ojalá— que no vayan a beber o consumir otras drogas, pero sí les daremos unas herramientas que los ayudarán a desenvolverse con mayores garantías de éxito que los demás y que serán capaces de manejar mejor la presión social y ambiental en el momento de decidir si hacen uso o no del alcohol y de las demás drogas legales o ilegales.

Durante la adolescencia hay que luchar para que nuestros hijos no consuman nada y erradicar la idea de que no pasa nada por consumir con moderación. En la adolescencia, el consumo ha de ser cero.

7

¿Hablarles de sexo? Pues si saben más que yo

Objetivos de este capítulo:

Desarrollar espacios de confianza para tratar con los jóvenes el tema del sexo sin censura. Entender la importancia de este apartado en la vida de los adolescentes debido al cambio hormonal. Protegerles de relaciones de riesgo.

En los últimos tiempos estamos recibiendo noticias de diferente calado sobre temas relacionados con el sexo y la adolescencia. Para situarnos, nada mejor que echar un vistazo a lo que dice la legislación española actual en lo que se refiere a algunos aspectos sobre el sexo y adolescencia.

— Actualmente, la edad mínima para mantener relaciones sexuales consentidas es de 13 años.

— Las menores de entre 16 y 18 años pueden decidir la interrupción del embarazo con el consentimiento de los tutores. Entre algunas de las decisiones que la legislación permite tomar a los menores sin necesidad de tutela se incluyen los tratamientos de quimioterapia, la ligadura de trompas, el matrimonio y la maternidad.

— Las agresiones sexuales no tienen responsabilidad penal si quienes las cometen tienen menos de 14 años.

— El debate actual, que puede acabar en un derecho reconocido legalmente, estriba en si una joven de 16 años tiene capacidad por sí misma para decidir si aborta o no.

Sin entrar en consideraciones ni juicios al respecto, en lo que coinciden todas las partes implicadas, de una u otra forma, en la educación y formación de nuestros menores es que, por encima de cualquier reforma legal, debe potenciarse una nueva educación sexual, sin complejos, tabúes ni dogmas, que consiga acabar de una forma efectiva con los tópicos imperantes y con esa filosofía del todo vale que han asumido los adolescentes respecto al sexo y a su relación con los otros. El foco del debate suele estar en cuestiones como la despenalización del aborto, el libre albedrío de las adolescentes para decidir la interrupción del embarazo o las reformas penales para los agresores sexuales. Son asuntos de actualidad y es normal que estén en la palestra. Sin embargo, deberíamos centrarnos en los asuntos más básicos, como evitar que una chica de 16 años no se encuentre con un embarazo no deseado y no deba platearse qué hacer al respecto o que

chicos de 13 años se conviertan en agresores sexuales a sabiendas de que la ley los ampara y no van a pagar penalmente por ello.

El psicólogo y doctor en Ciencias de la Educación Gerardo Aguado ha analizado el problema a la luz del estudio directo de casos particulares en los últimos años, y su conclusión es contundente: tras las agresiones sexuales protagonizadas por menores y muchos de los embarazos no deseados aparecen adolescentes a los que nunca se ha privado de nada y, por tanto, no tienen límites. «Los agresores —señala este especialista — no son adolescentes de familias desestructuradas, sino niños que no han tenido límites y que están enormemente insensibilizados ante la violencia.»

Las reformas legales incidirán, mejor o peor, en las consecuencias del problema, pero no lo atajarán. Para hacerlo es necesaria una nueva educación sexual, y eso es labor de padres, instituciones, profesores, jueces y políticos. Y para ello no vale que unos se limiten a pedir responsabilidades a los otros. Comencemos, como padres, a tomar cartas en el asunto.

Para empezar, debemos tener claro que, por mucho que queramos, en esta materia vamos a estar condicionados por la fe que profesemos, la educación que hayamos recibido, la ideología política que tengamos, la propia práctica sexual que hayamos realizado y la coyuntura en que vivamos. Es normal y no hay nada de malo en que cada uno transmitamos a nuestros hijos nuestra propia idea del sexo y de las relaciones con los demás. Sin embargo, sí que deberíamos tener en cuenta ciertos principios que nos puedan servir de acercamiento a unos criterios unánimes, una hoja de ruta en un tema tan delicado y de tanta importancia en la futura felicidad de nuestras hijas e hijos.

Principios generales unánimes:

— Practicar sexo es placentero.

— La adolescencia, a partir de los 14 años, es una etapa de la vida en la que se empieza a tener relaciones sexuales y se descubre el placer compartido.

— Los adolescentes tienen más ganas de practicar sexo que los adultos.

— En la adolescencia se produce una notable revolución hormonal.

— En esta etapa de nuestra vida se descubren cosas que hasta ahora no tenían importancia.

— En la etapa adolescente y postadolescente se le da mucha importancia al sexo.

— Las primeras relaciones sexuales marcan para bien o para mal la forma en la que uno se relacionará en el futuro.

Partiendo de esos principios nos planteamos la cantidad de reacciones que nuestros hijos van a tener cuando comiencen a disfrutar del sexo:

— Si el sexo es placentero y criamos a nuestros hijos con la necesidad de satisfacción inmediata, está claro que van a buscar satisfacer sus necesidades sexuales de forma rápida, sin ningún tipo de miramiento y, ni mucho menos, connotaciones de tipo moral.

— Si no les educamos en la aceptación de los límites establecidos para poder convivir unos con otros, si no les animamos a que respeten su cuerpo y el de los demás, si no se sienten valiosos, si les conminamos a no masturbarse, se rebelarán y no creerán en nosotros. Habremos perdido su confianza.

Carlos y Lucía

Carlos y Lucía son dos hermanos de 15 y 16 años, respectivamente. Sus padres no han querido ni han sabido tratar el tema del sexo con ellos.

Carlos creció con creencias como las de «Tengo que ser el mejor en la cama», «Las mujeres están para satisfacerme y se tienen que abrir de piernas para mí». Su primera relación sexual fue con una prostituta, sus amigos juntaron dinero para regalarle los servicios que ella ofrecía. Carlos descubrió que era eyaculador precoz, ya que no tardó ni dos minutos en terminar (como les ocurre a un 60% de los hombres jóvenes, según diversos estudios). Ante está situación, el chico desarrolló una terrible inseguridad, no fue capaz de hablar de ello con sus padres y se refugió en sí mismo.

Carlos sólo conseguía satisfacer a una chica cuando bebía tres copas, debido a que el alcohol es un depresor del sistema nervioso central. Vamos, un anestésico. Se acostumbró a beber siempre antes de tener relaciones sexuales, con lo que no trabajó sus habilidades sociales ni superó el trauma de la eyaculación precoz. Se casó, tuvo un hijo y se separó. Tomó conciencia de su problema y hoy trata su adicción y su disfunción.

Lucía tenía 16 años cuando tuvo su primera relación sexual. Sus amigas le

habían dicho que ellas ya lo habían hecho y que corría la voz por el instituto de que ella era una estrecha. En el grupo de amigas de Lucía había muchos tipos de chicas: las guapas, las menos guapas, las delgadas, las gorditas..., y todas hablaban del sexo como de algo de suma importancia, sin contar con la opinión de los padres. Algunas de ellas practicaban el «Aquí te pillo aquí te mato», la satisfacción inmediata y sin límites. Y alguna de ellas, incluso, había tenido algún retraso en la regla, con el consiguiente susto.

Lucía, por el contrario, había desarrollado una alta valoración de sí misma y quería hacerse valer. También deseaba que la primera vez fuera con algún chico que se lo mereciera. Vamos, que el chaval se lo tenía que «currar». Lucía conoció a uno que cumplía los requisitos, ya que, al contrario de algunas de sus amigas, ella había decidido que su primera relación sexual fuera algo más tradicional. Al mes de salir juntos hicieron el amor.

Disfrutó en ese primer contacto. Al cabo de un tiempo rompieron, y Lucía tuvo otras relaciones. Aunque tuvo algún que otro amante que le defraudó, reconoce que ha tenido relaciones sexuales placenteras y saludables hasta el día de hoy. Trata de ayudar a su hermano.

En estas páginas no podemos juzgar una u otra actitud con respecto a la educación sexual, aunque nos debe quedar claro que, según cómo hablemos de sexo a nuestros hijos, qué límites les pongamos y cuánto vigilemos sus relaciones, podremos influir en cómo viven su sexualidad y qué trascendencia tendrá en el transcurso de sus vidas. Sin pretensiones, podemos ofrecer unas pautas que pueden ser prácticas.

¿Cómo evitar que vuestro hijo mantenga relaciones de riesgo?

— Hay que inculcarles una alta valoración de sí mismos y fomentar espacios de diálogo.

— Hablad abiertamente de sexo con ellos; si no sabéis, buscad un asesor.

— Evitad frases del estilo: «Tú sabrás lo que haces con tu cuerpo». Con las relaciones sexuales se ponen en juego muchas cosas en esa edad: inseguridad, frustración, afán de reconocimiento de los demás, aceptación de uno mismo, emociones y sentimientos, el amor, el rechazo...

— Escuchadles atentamente. No restéis importancia a sus inquietudes, ya que en ese

momento se están abriendo y están tratando un tema difícil en esa edad.

— A veces es bueno relativizar algunas cosas, ya que ellos a esa edad le dan mucha importancia a cosas que no lo son tanto y se bloquean (el «gatillazo», eyacular antes de tiempo, no estar a la altura, afán por dar una buena impresión de seguridad, de saber cómo se hace...).

— Es recomendable contar alguna experiencia personal nuestra a la misma edad que nuestros hijos. Eso nunca viene mal. Todos hemos sido adolescentes... y nos han pasado cosas.

— Tenemos que esforzarnos por entender la realidad actual de nuestros hijos. No es la misma que la que teníamos nosotros a su edad: ellos ahora tienen mucha más información, y es importante ver qué uso hacen de ella. Hay menos prejuicios y tabúes sobre el sexo de los que teníamos nosotros, pero no por ello una mejor educación sexual.

— No hay que confundir libertad con libertinaje. Son libres para decidir, pero que lo hagan bien, y para ello hay que ayudarlos, educarlos y orientarlos sobre lo que realmente importa.

— El sexo, como las drogas, proporciona placer momentáneo y hay que hacérselo saber. También hay que explicarles que hay más cosas que intervienen en las relaciones con los demás, mucho más allá de los contactos sexuales.

No nos olvidemos de que, aunque no nos lo pueda parecer de entrada ni ellos den signos de ello, de la educación que les demos dependerá en gran medida su felicidad. Tener hijos conlleva muchas responsabilidades, y entre ellas destaca la educación, entre ellas, la sexual. En el colegio se enseñan aspectos corporales de la sexualidad, cómo son los aparatos reproductivos de diferentes especies, incluyendo los nuestros. Sin embargo, raramente se explican los aspectos sentimentales, las emociones que se derivan de realizar ciertas prácticas sexuales, lo que significa hacer el amor. Eso, aunque resulte cortante, corresponde a los padres. Ellos deben afrontar esas conversaciones, y es aquí cuando aparecen los problemas. Estaría bien que hubiera unanimidad de criterios, pero cada padre y cada madre tiene una forma diferente de ver y vivir el sexo, y por eso es mejor hablar de generalidades.

— Ayudad a vuestro hijo a valorarse y hacedle saber que es maravillo, único y especial. Y que por ello ha de buscar a alguien que se dé cuenta de eso para mantener relaciones íntimas.

— Hablad con sinceridad del sexo.

— Contad cómo os sentíais vosotros a su edad. Eso quizá le ayude o quizá no, ya que ellos lo pueden vivir de una forma diferente.

— Alguna experiencia vuestra puede ayudar a frivolizar algún tema con el que se bloqueen.

— Hablad de mitos y de realidades acerca del sexo.

— Romped tabúes y hablad de realidades, desde el corazón, desde la comprensión.

— Hablad de los peligros y mostradle confianza.

8

Los nuevos frentes: El dinero, las vestimentas, el lenguaje y los *piercing*

Objetivos de este capítulo:

Gestionar con éxito y disuadir a los adolescentes de vestirse de una determinada forma, tatuarse o hacerse un *piercing*. Conseguir que valoren el dinero y entiendan que pongamos coto a sus gastos. Lograr que nos hablen y traten con respeto.

Ya no son los mismos. Por muy fluidas que sean las relaciones con nuestros hijos adolescentes es inevitable que nos preguntemos qué le pasó a aquel niño o niña que nos admiraba, por qué casi todo lo que tratamos ahora con él o ella es motivo de discrepancia, cuando no de discusión. Parece que quiere constantemente alejarse de nosotros. Todo eso es cierto, pero debemos tener presente que, pese a las apariencias, los padres seguimos siendo importantes, muy importantes, en la vida del adolescente. Aunque ahora ya no esté por nosotros como lo estaba hace nada. En su orden de prioridades a la hora de compartir su ocio y sus intimidades están, por encima de nosotros, sus amigos. Es positivo y necesario que exista este distanciamiento, que el adolescente necesite verse diferente a los adultos para poder construir sus propias opiniones y su yo.

Aunque es precisamente en este momento cuando los padres, sin que los jóvenes lo soliciten, debemos ayudar e implicarnos en el manejo de su tiempo, su dinero y hasta de su propio cuerpo, entre otros aspectos importantes para la preparación de la vida adulta. Es un momento de cambio, pero sobre todo de duda, y de ahí que resulte fundamental darles razonamientos sólidos para hacer o no hacer algo. Porque, si no, los buscarán fuera, imitarán un modelo que quizá no sea el más conveniente. Por supuesto, siguiendo las pautas que hemos visto hasta ahora, con sutileza y negociación. Fracasaríamos también en este punto si utilizásemos como norma el «No, porque yo lo digo y punto» o «No, porque es mi dinero».

No hay mejor muestra de que un joven ha entrado de lleno en la adolescencia que el cambio en su forma de vestir. Es la señal más clara. La ropa, los abalorios, los tatuajes, los *piercings*, el maquillaje, el lenguaje, los gestos… hasta la forma de caminar es una manera de situarse en un grupo, en una tribu. Tendemos a despreciar o minusvalorar esa necesidad de integración al grupo, nos parece un rasgo identitario vacío, de escasa solidez, y raramente tenemos en cuenta que, más allá de eso hay algo mucho más profundo: la confianza del adolescente en sí mismo, su autoestima, la seguridad que siente en un grupo que no va a rechazarlo, porque encaja en él. Y para ello necesita sentirse aceptado y pertenecer a él. En todos los colegios e institutos existen estos grupos, y los adolescentes quieren formar parte de alguno de ellos.

Nos cuesta de entender, básicamente porque, desde fuera, no entendemos esas dinámicas sociales. Ni le vemos un contenido sólido ni creemos que puedan aportar a nuestros hijos o hijas los valores que queremos para ellos. Pero es necesario que vayamos un poco más allá y, salvo en casos extremos no le demos al grupo una función que no tiene. El chico o la chica simplemente quiere sentirse cómodo, comprendido y tener un rol protagonista en ese entorno: sus expectativas no van más allá, por mucho que queramos ver detrás de cada tribu un ideario que frecuentemente no es obra de adolescentes.

La ropa

Cuando el chico o la chica lleven una ropa, unos accesorios o un maquillaje que no nos guste o nos parezca estrafalario no debemos ni atacarle ni ridiculizarle. Estaríamos menospreciando su elección y atacándole en uno de sus puntos débiles: la formación de su personalidad. Con estas opiniones no conseguiríamos más que convertirnos en sus enemigos y no lograríamos que el menor cambiase su indumentaria o su aspecto para agradar al adulto. Se sentiría humillado y no aceptaría por nada del mundo dar la razón a los padres, porque sería perder su autonomía y regalar autoridad al progenitor. Sí, quizá lo haga a la fuerza y a regañadientes, pero sin ninguna convicción, reforzando una decisión en la que insistirá a la mínima.

¿Cómo lo hacemos? Una alternativa a esta imposición sería plantear el asunto valorando las decisiones del joven: «¿A ver cómo vas, hijo? El sábado pasado me gustó más cómo ibas, llevabas una camiseta mucho más bonita. Además, desde mi punto de vista te favorecía mucho el otro color» (no hay que hacer demasiada alusión a cómo le sienta, hay que detenerse más en la camiseta para evitar que se sienta ofendido más fácilmente). Deben ser opiniones concretas, y siempre en positivo. Hay que dejar claro que se trata de una apreciación desde nuestro punto de vista, no de una verdad universal, lo que genera un clima de respeto y no de ataque. Aun con buenas maneras, el matiz «Te favorece más la otra, ésta te apaga mucho» ya podría considerarse una crítica. No se trata de medir las palabras, sino de que entendamos que estamos hablando con una persona con su propio criterio, con una necesidad imperiosa de tomar decisiones, y por tanto debemos más disuadirla que instarle a hacer lo que a nosotros nos parezca mejor. «Eso te parecerá a ti, a mí me gusta ésta y con ésta voy a ir», puede contestar en joven. Ante esta respuesta, lo mejor es callarse. El adolescente ha escuchado lo que se la ha dicho y lo tendrá en cuenta, pero no ahora.

Los adolescentes memorizan fácilmente lo que se les dice en un tono ofensivo, y más si se refiere a sus decisiones. Si un comentario les hace daño lo más probable es que lo interioricen y que demuestren su descontento simplemente enfrentándose a él. Lo que

nunca harán será mostrarse afectados o incluso llorar delante de los padres. Prefieren, en cambio, mostrar que no les importa lo que opinen sus padres. Eso les hace sentirse independientes, en un momento en que hay pocos placeres mayores a esa sensación de libre albedrío y desconexión con quienes le han marcado hasta ahora el camino.

Veamos otro ejemplo: «¿A ver cómo te queda, hija? Te queda bien, pero desde mi punto de vista la camisa larga con el cinturón te queda mejor, me gusta mucho más». «¿Sí? Pues a mí no, me gusta más esto.» «No sé qué decirte, yo creo que la camisa te queda mejor. Bueno, hija, esa es mi opinión.» «No sé, mamá, me voy a probar lo que dices y lo veo.» Éstos son mensajes cortos, sencillos y directos, con los que la madre no intenta a toda costa que la hija le haga caso, porque de lo contrario se resistirá, ya que necesita sentir que decide ella.

Toda la familia se prepara para ir a una comida planificada y Matías, de 16 años, se levanta a mediodía, se viste con unos vaqueros rotos, raídos y sucios, además de una camiseta con un mensaje político provocador. Lo primero que los padres tienen que valorar es hasta qué punto les interesa meterse en una batalla antes de la comida. Hay que priorizar si es más importante la puntualidad o la forma en la que se ha vestido el chaval. Si hay que conjugar las dos cosas, la puntualidad y que el hijo se cambie, hay que pensar muy bien cómo se le va a decir que se cambie, porque de lo contrario aprovechará para crear una discusión y puede que prefiera no ir y quedarse en casa viendo la televisión, conectándose a internet o durmiendo.

Un mensaje correcto sería: «Esa forma de vestir me parece correcta cuando vas con tus amigos, pero hoy que vamos a una comida familiar, no. La forma de vestir es una forma de mostrar respeto a los demás. Es importante que sepas dónde vas y cómo vas en cada momento». Él puede responder: «¡Venga ya, papá! Como comprenderás, a mí me importa muy poco lo que piensen los tíos de mí. Ya saben cómo soy y yo voy como quiero, y a mí tampoco me gusta cómo van ellos».

Aunque el primer impulso que tengan los padres sea contestarle, no hay que hacerlo, porque así se está a punto de caer en la trampa y entrar en un enfrentamiento. Y se trata de no caer en eso de ninguna manera. Al adulto le importa que el menor sepa lo que es correcto y lo que no, además de llegar puntuales. El adolescente ha escuchado el mensaje, y una herramienta muy buena en estas ocasiones es el sentido del humor: «Vamos, hijo, no empieces con tus bromas. Ahora nos tenemos que ir, porque en veinte minutos hemos quedado. Me gustaría que pasásemos un

buen rato juntos. Anda, hijo, que tardas cinco minutos en ponerte algo que corresponda con este plan». «Vale, pero yo lo elijo, que no me gusta ir de uniforme.»

El mensaje está bien porque en la amenaza (como por ejemplo lo sería decir: «Por tu culpa vamos a llegar tarde toda la familia», «No provoques y tengamos la fiesta en paz. Vamos a pasar un buen día», o «Contigo es imposible») sólo encontraríamos el enfrentamiento. También es fundamental no atender a la provocación del hijo. Si finalmente dice: «Paso de cambiarme, voy bien así», la opción que queda es decirle que no puede dedicársele más tiempo a la discusión, porque es importante no hacer esperar a la gente. Y dejar claro que en la próxima ocasión debería tener en cuenta esa conversación y se vistiera adecuadamente aun no abandonando su estilo.

El dinero

El manejo del dinero es otro de los aspectos que preocupan a muchos padres. Muchos adolescentes parecen un bolsillo sin fondo para sus padres: las compras, las actividades, las salidas, el cine, las facturas del móvil… Los gastos se empiezan a multiplicar sin fin. Y cuando éstos tratan de poner freno a un gasto que consideran desmedido se encuentran con que su hijo o su hija han creado unas necesidades y se mueven en un entorno donde ese nivel de vida se ha convertido en algo fundamental para sus relaciones sociales. Cortar ese gasto que consideramos excesivo demasiado tarde puede convertirse en un auténtico problema.

Lo primero que debemos tener claro es que no existe una fórmula que funcione, todo depende del ejemplo que le hayamos dado a nuestros hijos, de la libertad que hayan tenido para manejar el dinero y, lógicamente, del propio adolescente, del autocontrol que tenga. El objetivo todos lo tenemos claro: lo ideal es que los jóvenes sean conscientes de la importancia de administrarse, de ahorrar y de lo que cuesta ganar el dinero. Y para ello un buen sistema puede ser que se ganen el dinero que les damos haciendo tareas del hogar.

Otra opción es que tengan un trabajo que no les interfiera en los estudios. Es algo que debemos valorar con calma, porque hay adolescentes que no se administran bien el tiempo y lo que puede empezar siendo algo positivo tenga consecuencias fatales, como que dejen los estudios. No hay un consejo universal, depende de la edad y del adolescente, aunque en general lo mejor son los trabajos de verano. Así aprenderá que en

casa hay una administración del dinero y que no puede tener lo que desee, porque no tiene dinero para comprarlo.

Nuria ha salido con su madre a comprarse una cazadora y a ésta el precio de la prenda le parece excesivamente elevado para lo que tenía previsto gastarse. Si la madre le dice que es demasiado cara, ella se enfadará, porque entenderá que no hay manera de conseguir la cazadora que todas sus amigas llevan. Lo correcto sería darle de antemano un presupuesto para que así se plantee otras opciones. También la puede pedir como regalo de cumpleaños, puede pagar lo que falte con los ahorros que tiene o con la paga de los abuelos de los fines de semana.

Si finalmente no puede comprársela no debemos prestar un exceso de atención a su enfado. Es normal que a su edad le dé rabia no conseguir lo que quiere y, a su entender, necesita. Son momentos clave para su aprendizaje hacia la vida adulta. El enfado se le pasará en breve, pero es importante que los padres no se enfrenten a ella, pues parecerá que son ellos los responsables de que no tenga lo que desea. La adolescente tiene que darse cuenta por sí misma de que no siempre hay dinero para todo lo que nos apetece.

Los padres tienen que evitar emitir juicios de valor como «Qué caprichosa y superficial eres», «No tienes personalidad, quieres todo lo que los demás tienen», «A ver cuándo maduras...» etc. Esos comentarios sólo generarán rabia y no le enseñarán nada. Pretendiendo ofrecerle una lección moral conseguiremos crearle inseguridad, hacer que se sienta débil y que se distancie los padres. Hay que recordar que en esta edad estas actitudes y necesidades son normales. Son propias de la adolescencia. No hay que atacarle por el hecho de ser adolescente, los padres son los adultos y tienen que controlarse para favorecer un ambiente de confianza y de comprensión, no de ataque.

Si finalmente el padre o la madre deciden comprarle la cazadora deben transmitirle el valor de su decisión. «Yo voy a hacer un esfuerzo económico y voy a ajustarme este mes en otras cosas si tú te esfuerzas más en el orden de la casa semanalmente para quitarme a mí trabajo»

Lo que debemos evitar por encima de todo es asumir un rol de superioridad que no

aporta nada al joven. Comentarios del tipo «Yo soy el que trabaja y el que trae el dinero, así que yo decido en qué me lo gasto» sólo transmite la actitud de un tirano, es un mal ejemplo que puede llevar a los adolescentes a comportarse de la misma forma cuando dispongan de dinero. Es necesario explicar el motivo de no gastar ese dinero si así se considera, y el adolescente tendrá que aceptarlo aunque no le guste. Y siempre darle voz, dejarle decir lo que piensa.

No hay que molestarse si los jóvenes se enfadan al hablar de este tema, si se sienten molestos o agredidos cuando les decimos que tienen que administrarse el dinero. Es algo completamente nuevo para ellos y puede angustiarles y ponerles nerviosos. Debemos dejarles claro que lo que necesiten, lo que entre todos consideremos que necesiten, irán consiguiéndolo poco a poco con nuestra ayuda, porque no somos sus enemigos.

Los tatuajes y los *piercings*

Muchos padres se encuentran con un nuevo frente en su lucha diaria con sus hijos adolescentes: los tatuajes y los *piercings*, una moda difícil de combatir. Lo mejor es que cuando aparezca el tema en una conversación, hayan mostrado ellos su interés por el tema o no, no mostremos nuestro desacuerdo frontal ni critiquemos sin más a los que hayan decidido tatuarse o perforarse el cuerpo. Es mejor exponer respetuosamente que no nos gustan ni los *piercing* ni los tatuajes, que pueden ser un problema el día que te canses de ellos. «¡Huy, qué dolor hacerse un agujero en la nariz! El día que se canse no le va a hacer ninguna gracia tener esa marca en la cara», podría ser un comentario.

Es normal que no nos guste, y no sólo por una cuestión estética, sino por el peligro de contagios e infecciones que conllevan estas prácticas, y eso también hay que hacérselo notar a los jóvenes. La información siempre es la mejor arma, porque así ellos, cuando se planteen la posibilidad de tatuarse o ponerse un *piercing* tendrán elementos para discernir qué es lo mejor y qué riesgos conlleva. «¿Sabías que algunos tatuajes impiden que a la hora de dar a luz te pongan la epidural?». Ése puede ser un mensaje que una chica siempre recordará.

Cómo responder cuando el adolescente plantea hacerse un tatuaje o un piercing

Así, mejor que no:

—Os iba a pedir que me dejarais hacerme un piercing en el ombligo, porque no se ve y no es lo mismo que en la cara, tengo dinero para hacerlo, ya me he enterado de un sitio que es muy seguro y sé lo que cuesta.

—¡No te lo crees ni tú! Míriam, no sé para qué preguntas esas cosas cuando sabes desde el principio que nuestra respuesta será que no, aquí hemos terminado.

—Ya tengo 17 años y es mi cuerpo.

—¡Mira, niña, ni eres lo bastante mayor ni puedes hoy por hoy tomar este tipo de decisiones, por no decir que eso lo llevan las horteras y las que tienen aspecto guarro!

—¡Tú sí que eres hortera y guarra! ¡Odio vivir en esta casa! Me voy a ir en cuanto pueda, y que sepas que me lo haré si me apetece.

—Ni se te ocurra, o tendrás el problema más gordo de tu vida, ¿has escuchado bien, Míriam?

Desde el principio el clima que se ha creado por parte de los padres no ha sido de diálogo, ha sido de ataque, y el resultado es que ya no sabrán si lo va a hacer o no, porque su hija ya nunca sacará el tema y realmente puede hacerse un piercing sin que los padres lo sepan. El motivo del enfado de Míriam, más que el piercing, es que le hablen de forma despectiva, despreciando sus decisiones, y además la critiquen.

Así, mucho mejor:

—Os iba a pedir que me dejarais hacerme un piercing en el ombligo, porque no se ve y no es lo mismo que en la cara, tengo dinero para hacerlo, ya me he enterado de un sitio que es muy seguro y sé lo que cuesta.

—Míriam, a nosotros nos parece que todavía eres muy joven para tomar esas decisiones, un piercing significa hacerse un agujero en el cuerpo por una moda. Piénsalo, hija, es perforarte la piel por una moda, y el agujero siempre te quedará, y con el riesgo de infecciones que tiene... ¿Lo has pensado?

—Lo he pensado mucho y quiero hacérmelo, a mí me gusta.

—Mira, qué te parece si esperamos para que sopeses tu idea y te des cuenta de que es una decisión importante, que cuando te canses te tendrás que quedar con el agujero en tu ombligo para siempre. El año que viene, que serás un año mayor, hablamos del tema de nuevo.

—¡Ya estoy harta de tener que hacer lo que queráis, es mi ombligo! El año que viene no penséis que se me va a olvidar, pienso volver con el tema.

—Lo haremos, en eso hemos quedado.

Los padres no entran en conflicto, ganan tiempo, y en ningún momento Míriam se siente atacada, aunque se enfada por no conseguir lo que quiere.

Ningún adolescente va a conformarse con una negativa rotunda, ellos quieren tener la sensación de que se escuchan sus opiniones y se les respeta, que tienen oportunidad de plantearlas. No hay que olvidar que debemos darles motivos: miedo a las infecciones, lo que significa hacerse un agujero en el cuerpo, la edad... La decisión, en última instancia, debe ser de ellos, y para tomarla nada mejor que tener toda la información posible y la opinión –simplemente la opinión— de los padres, que, aunque no nos lo parezca, también sopesarán.

Si es demasiado tarde o no hemos conseguido actuar a tiempo y ya se han hecho el *piercing* sin pedir permiso podemos plantearles la necesidad de ir a un médico para que se lo quiten. El motivo es que para hacerlo no han pedido permiso. Son menores y hay que hacerles saber, si así lo consideramos, que no pueden tomar ese tipo de decisiones, porque corresponde a los padres. Que sepan que debe tener una consecuencia haber ocultado algo tan importante y con tanto riesgo. Hay que tener en cuenta que el agujero no se les cerrará hasta pasado un tiempo y pueden seguir poniéndose un *piercing* cuando salgan, así que habrá que avisarles que estaremos pendientes de cómo va cerrándose. Si ésta es nuestra decisión no tenemos que entrar en grandes enfrentamientos, simplemente ser firmes.

Existen opciones alternativas a los *piercings* y a los tatuajes, como los pendientes que se pegan o los tatuajes de alheña. Podemos sugerirles que prueben con ello antes de tomar la decisión que parecen tener tan clara. Así no se quedarán con la sensación de que les queremos negar algo, sino que les ofrecemos opciones menos agresivas para su cuerpo y les hacemos entender que no les negamos nada, sino que lo que nos preocupa

es su bienestar.

El lenguaje

Muchos adolescentes cambian su forma de hablar en el grupo, comienzan a tener un carácter en casa más desafiante o grosero. En ocasiones puede llegar a ser muy complicada la convivencia con ellos, pues frecuentemente convierten cualquier conversación en un campo de batalla. Normalmente son las madres las que suelen ser el objetivo de las malas contestaciones, principalmente porque son las que más tiempo comparten con ellos desde que son pequeños. Es un papel mucho más ingrato. Los adolescentes suelen volcar más su rabia y su frustración contra la madre, en general se controlan menos con ellas.

Aquí deberíamos recordar una sentencia: «Los comportamientos se mantienen porque funcionan para algo». Así que habrá que pararse a pensar qué consiguen nuestros hijos con ese comportamiento, qué sacan de él. ¿Les sirve para desahogarse, para desafiar a la autoridad, para conseguir hacer lo que quieran, porque se aburren y hay un cierto placer en hacerlo, para quitarse a sus padres de encima, porque comprueban así que a sus padres les importan…?

Hay algunos padres que llegan a la consulta de un psicólogo realmente preocupados y afectados con esta forma de hablar de sus hijos tan despreciativa hacia ellos. Lo que más les afecta es que observan que cuando su hijo o su hija están hablando con cualquier otra persona o con sus amigos por teléfono están muy contentos y saben ser muy agradables. Por eso tienden a preguntar de forma angustiosa por qué a ellos les trata así. «¿Qué te hemos hecho?, dinos que hacemos mal», interrogan al adolescente. Lo pasan realmente mal. En este punto, los especialistas trabajan, más que con los jóvenes, con los padres, para que no le den tanta importancia al comportamiento de su hijo. Para mostrarles que no existe ningún motivo para tratar mal a unos padres. No hay motivo para hablar de ese modo a unos padres que se ocupan de ti, no es justificable bajo ninguna circunstancia.

La pauta que se les da es que le anticipen que cada vez que conteste mal tendrá que o pedir perdón y rectificar o irse a su cuarto, donde los padres no tengan que verle. O eso o no tendrá paga o no se le pondrá la comida o no saldrá. Es decir, cualquier consecuencia, de forma breve, concreta y firme. Y no se discutirá sobre el tema, porque en ningún caso los padres se merecen un trato que no sea de respeto. Existe la opción de hablar de todo, pero con respeto o con la posibilidad de rectificar. Esto ha de ser siempre así, sin excepción de días o momentos, para asegurarse de que el comportamiento realmente desaparece. Lo que no debemos hacer en ningún caso es repetirles las consecuencias de

su comportamiento, se les ha informado una vez y después se actúa. Ser firmes es fundamental para el cambio de conducta.

Repetir frases como «No me hables así», «Así no vas a conseguir nada», «Eres una maleducada» o «Parece que te has educado en la selva» no soluciona nada. Hay que actuar, porque responderles sólo sirve para que los adolescentes vean que estamos prestando atención a su forma de hablarnos y menospreciarnos. Es más, hay algunos comportamientos que deben tener consecuencias inmediatas, como los desafíos verbales o las malas contestaciones. De lo contrario el ambiente se enrarecerá y los jóvenes verán que les prestamos demasiada atención.

Los adolescentes tienen que aprender a hacerse cargo de las consecuencias de su comportamiento con sus padres, saber que hacen daño y que cuando uno actúa hay una reacción por parte del otro, positiva o negativa, y nosotros debemos anticiparnos y controlarnos.

Algunas lecturas que nos pueden ayudar

BARKLEY, Russell A. y BENTON, Christine M., *Hijos desafiantes y rebeldes.* Editorial Paidós. Barcelona, 2000.

BAYARD, Robert y Jean, *¡Socorro!, tengo un hijo adolescente.* Temas de Hoy. Madrid, 2007.

CALATAYUD, Emilio y MORÁN, Carlos, *Mis sentencias ejemplares*. La Esfera de los Libros. Madrid, 2008.

CASTILLO, Gerardo, *Tus hijos adolescentes.* Ediciones Palabra. Madrid, 2006.

DELAROCHE, Patrick, *¿Se debe ceder ante los adolescentes?* Editorial De Vecchi. Barcelona, 2007.

DOVEN, Catherine y COOK-DARZENS, Solange, *Anorexia, Bulimia*. Amat Editorial, Barcelona, 2006.

FABER, Adele y MAZLISH, Elaine, *Cómo hablar para que los adolescentes le escuchen y cómo escuchar para que los adolescentes le hablen.* Ediciones Medici. Barcelona, 2006.

FERNÁNDEZ MILLÁN, Juan M. y BUELA-CASAL, Gualberto, *Padres desesperados con hijos adolescentes.* Ediciones Pirámide. Madrid, 2007.

FOX, Lara y FRANKEL, Hillary, *Tú no me escuchas, yo no te entiendo.* Vergara. Barcelona, 2007.

FRIEDBERG, Robert D. y MCCLURE, Jessica M., *Práctica clínica de terapia cognitiva con niños y adolescentes.* Editorial Paidós. Barcelona, 2005.

GARCÍA AGUADO, Pedro, *Mañana lo dejo. Confidencias de un campeón olímpico que venció a las drogas y al alcohol*. Bresca Editorial. Barcelona, 2008.

—, *Dejarlo es posible. Cómo dejé las drogas y el alcohol*. Editorial Amat. Barcelona, 2009.

GIL, M.ª de los Àngeles, *La familia*, Amat Editorial Barcelona, 2007.

GIMÉNEZ, Montserrat, *Los niños vienen sin manual de instrucciones. Técnicas de una superniñera para educar a tus hijos*. Aguilar. Madrid, 2006.

MARINA, José Antonio, *La recuperación de la autoridad. Crítica de la educación permisiva y de la educación autoritaria*. Universal Ediciones. Barcelona, 2009.

PIPHER MARY, *Cómo ayudar a su hija adolescente*. Amat Editorial, Barcelona, 2006.

ROCA, Juanma, *El reino de la humildad. Una fábula sobre los valores fundamentales*. Alienta Editorial. Barcelona, 2009.

ROYO ISACH, Jordi, *Los rebeldes del bienestar. Claves para la comunicación con los nuevos adolescentes*. Alba Editorial. Barcelona, 2008.

SIEGEL, Daniel J. y HARTZELL, Mary, Ser *padres conscientes. Un mejor conocimiento y comprensión de nosotros mismos contribuye a un desarrollo integral y sano de nuestros hijos.* Ediciones La Llave. Vitoria, 2005.

SOLÁ, David, *Este adolescente necesita otros padres. ¿Y los padres qué necesitan?* Noufront ediciones. Tarragona, 2008.

URRA, Javier, *Adolescentes en conflicto. 52 casos reales*. Ediciones Pirámide. Madrid, 2005.

—, *El pequeño dictador. Cuando los padres son las víctimas. Del niño consentido al adolescente agresivo*. La Esfera de los Libros. Madrid, 2006.

—, *¿Qué ocultan nuestros hijos? El informe que nos cuenta los secretos de los adolescentes y lo que callan sus padres*. La Esfera de los Libros. Madrid, 2007.

—, *Educar con sentido común. Todo lo que hay que saber para que tus hijos y tú seáis felices*. Aguilar. Madrid, 2009.

Índice

Título	4
Derechos de autor	6
Referencias	7
Índice	8
Prólogo de José Antonio Marina	9
Introducción	11
1. Mi hija y mi hijo han cambiado, ya no me hacen caso y encima me contestan	15
2. Cuando le digo que haga sus tareas en casa, nos acabamos peleando	22
3. Sobrevivir al día a día	31
4. Podemos hablar sin tener que gritarnos	45
5. Se me escapa de las manos y no sé como reconducir su agresividad	60
6. No, si mis hijos no se drogan	73
7. ¿Hablarles de sexo? Pues si saben más que yo	84
8. Los nuevos frentes: El dinero, las vestimentas, el lenguaje y los piercing	91
Algunas lecturas que nos pueden ayudar	102